

## Peningkatan keterampilan teknik dasar *lay up* melalui *audio visual* dalam permainan bola basket

Annisa Dina Ali<sup>\*</sup>, Firman Maulana, Wening Nugraheni

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

<sup>\*</sup> Correspondence: [annisadinaali58@gmail.com](mailto:annisadinaali58@gmail.com)

### Abstract

*The problem of this research is the lack of basic lay-up techniques in the Garuda Sukabumi basketball club. This study aims to determine the increase in basic lay-up technique skills through audio-visual media in basketball games. This type of research is qualitative with the action research method and the research design uses the Kemmis and Taggart spiral models. The population of this research is 20 people taken by purposive sampling technique. This research was conducted in 10 meetings with a lay-up training process using audio-visual media, in which the initial test (pretest) was carried out for the first meeting, then the second to ninth meetings were given actions and for the tenth meeting, the final test was carried out (posttest). . Based on data processing, the results of the research during the training process in cycle I were that the participants experienced an increase in the lay-up movement, the increase in the training process for the participants in the lay-up movement can be seen from the results of the instrument test on the lay-up movement through audio-visual media and got 83% of the meeting first to the 10th meeting in cycle I. In conclusion, the training process is given easily and the knowledge of lay up increases.*

**Keyword:** *basketball; basic techniques; lay up.*

### Abstrak

Masalah penelitian ini ialah kurangnya teknik dasar *lay up* pada *club* garuda sukabumi basketball. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar *lay up* melalui media audio visual dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode *action research* dan desain penelitian ini menggunakan model spiral *kemmis* dan *taggart*. Populasi penelitian ini adalah yang berjumlah 20 orang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan dengan proses latihan *lay up* yang menggunakan media audio visual, yang dimana untuk pertemuan pertama dilakukan tes awal (*pretest*), lalu pertemuan kedua sampai dengan kesembilan yaitu diberikan tindakan dan untuk pertemuan kesepuluh yaitu dilaksanakannya tes akhir (*posttes*). Berdasarkan pengolahan data maka hasil penelitian selama proses latihan pada siklus I ialah peserta mengalami peningkatan dalam gerakan *lay up*, meningkatnya proses latihan pada peserta dalam gerakan *lay up* dapat dilihat dari hasil tes instrument pada gerakan *lay up* melalui media audio visual dan mendapatkan 83% dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke 10 pada siklus I. Simpulannya proses latihan yang diberikan dengan mudah dan meningkat pengetahuan terhadap *lay up* bertambah.

**Kata kunci:** Bola basket; *lay up*; teknik dasar.

Received: 03 Mei 2023 | Revised: 07, 10 Mei, 31 Juni 2023  
Accepted: 15 Juni 2023 | Published: 30 Juni 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Pendahuluan

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan (Arwih, 2019). Permainan ini dimainkan secara beregu yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding, mencetak point dengan memasukan bola kedalam ring lawan (Maulana et al., 2019). Olahraga bola basket pada masa sekarang ini merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh setiap masyarakat (Abrar & Fitriрони, 2021). Dengan populernya permainan bola basket ini maka lahirlah atlet-atlet dari setiap club, club olahraga merupakan suatu kegiatan atau sekumpulan orang-orang dalam bidang olahraga tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan prestasi (Jihad & Annas, 2021). Di Indonesia terdapat kompetisi bola basket profesional yaitu DBL (*Development Basketball League*) khusus untuk pelajar ditingkat sekolah maupun mahasiswa (Dias et al., 2016). Kompetisi tersebut membuka peluang besar bagi pelajar untuk mengembangkan bakat mereka di bidang bola basket, DBL sendiri sejak tahun 2004 telah melahirkan banyak tim besar dan atlet terbaik tanah air dalam bidang olahraga bola basket, ini membuktikan bahwa permainan bola basket mengalami perkembangan yang pesat (Aliansyah et al., 2022).

Menurut (Wanena, 2018) Keberhasilan dalam peningkatan keterampilan bermain bola basket dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling mendukung, berbagai faktor terciptanya seorang pelatih harus menciptakan suasana latihan yang sebaik mungkin agar motivasi latihan peserta didik dapat meningkat. (Lukman & Kurniawan, 2021) Pelaksanaan proses latihan khususnya bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar tersebut dibagi sebagai teknik melempar dan menangkap bola, teknik menggiring bola, teknik menembak bola (*shooting*), teknik gerakan berporos (*pivot*), teknik *lay up*. Teknik yang digunakan untuk memasukkan bola ke arah ring diantaranya adalah teknik *lay up* (Fitriansah, 2016). Teknik *lay up* sendiri merupakan teknik yang sering digunakan oleh atlet basket, karena teknik tersebut yang paling banyak mencetak angka saat tim melakukan pola penyerangan *fastbreak* dalam olahraga basket tersebut (Arifin, 2018). Rangkaiannya teknik dasar *lay up* meliputi gerakan memegang bola, menggiring bola, berlari, melompat dan menembakkan bola ke arah ring lawan untuk mencetak angka (Widharta, 2018).

Menurut (Wijayanto et al., 2020) langkah sebelum melakukan teknik *lay up* haruslah pendek sehingga anda dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan, lengan tangan, pergelangan tangan dan jari-jari harus lurus ke arah ring basket dan lepaskan bola dari telunjuk dengan sentuhan yang halus. Pelaksanaan proses latihan bola basket pada anggota club garuda Sukabumi basketball diharapkan agar peserta memiliki keterampilan gerak sesuai dengan kompetensi yang diharapkan. Namun pada kenyataannya bahwa dari nilai hasil evaluasi latihan dalam latihan permainan bola basket pada anggota club basket garuda Sukabumi basketball masih kurang. Dari 20 peserta hanya ada 4 peserta yang dapat melakukan gerakan *lay up*.

Melalui proses latihan ada beberapa media atau metode yang dapat digunakan untuk memberikan *efektifitas* pelatih dalam proses latihan, peserta akan termotivasi untuk lebih giat mengikuti latihan ketika media atau pun metode yang digunakan tidak membosankan. (Sulistiani et al., 2021) seorang pelatih harus kreatif dalam mengembangkan media latihan

dengan kata lain pelatih seharusnya mampu mengolah bahan latihan agar menjadi menarik dan tidak membosankan. (Ariani & Festiyed, 2019) pengembangan media latihan dapat harus sejalan dengan pengembangan zaman ketersediaan media tersebut sangat menunjang proses latihan di setiap club yang memiliki keterbatasan media, keterbatasan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya kurangnya perhatian terhadap motivasi proses latihan peserta.

Namun di era modern seperti sekarang sudah banyak club yang menyediakan fasilitas media latihan yang dapat digunakan oleh setiap pelatih salah satunya media audio visual untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan bola basket terutama pada teknik *lay up* (Putri et al., 2021). Pengembangan media latihan dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian peserta sehingga dapat menimbulkan motivasi latihan, interaksi yang lebih langsung antara peserta dan lingkungannya, dan kemungkinan anggota untuk latihan sendiri-sendiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya (Nurmadiyah, 2014). Menurut (Susanto, 2010) media audio visual merangsang daya majinasi peserta untuk melakukan gerakan dengan baik sesuai dengan contoh media audio visual.

Berdasarkan data kualitatif di club garuda Sukabumi basketball, peneliti melihat betapa pentingnya keterampilan gerak dasar *lay up*, keunikan *lay up*, keindahan *lay up*, dan keistimewaan dari *lay up* (Hidayatullah et al., 2023). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan media latihan yang tepat dapat menjadi motivasi peserta club dalam mengikuti latihan selain itu penggunaan media latihan jenis audio visual dapat menjadi angin segar sehingga meningkatkan minat peserta dalam melaksanakan latihan khususnya gerakan teknik dasar *lay up* pada permainan bola basket. Dari latar belakang inilah peneliti tertarik mengangkat masalah untuk dijadikan penelitian dengan pembahasan peningkatan keterampilan teknik dasar *lay up* melalui media audio visual dalam permainan bola basket pada club garuda Sukabumi basketball.

## Metode

Metode penelitian diartikan sebagai ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019:2). Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu (Widiyanto, 2018). Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu *rasional*, *empiris*, dan *sistematis* (Putra et al., 2021). *Rasional* berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia (Ana, 2018). (Muharaini, 2018) *empiris* berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sedangkan *sistematis* adalah proses yang dilakukan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat *logis* (Ramdhan, 2021:2).

Menurut (Yuniawardani & Mawardi, 2018) “Penelitian tindakan atau *action research* dilakukan ketika sekelompok orang diidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya, selama tindakan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan perubahan perilaku peserta dan faktor-faktor yang menyebabkan tindakan yang dilakukan sukses atau gagal”. Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan strategi pembelajaran atau latihan yang paling efisien dan efektif pada

situasi yang alamiah (Akfina & Harfiyanto, 2020). Peneliti yang melakukan penelitian tindakan diasumsikan telah mempunyai keahlian untuk mengubah kondisi, perilaku dan kemampuan subjek yang menjadi sasaran penelitian (Widiasworo, 2018:211).

Anggota *club* basket di *club* garuda sukabumi *basketball* memiliki permasalahan dalam teknik dasar *lay up shoot* yaitu kurangnya pemahaman dalam gerakan dasar dalam melakukan *lay up*. Menurut (Khasinah, 2015) metode dalam penelitian ini menggunakan metode *action research* dalam upaya untuk peningkatan keterampilan teknik dasar *lay up* melalui media audio visual dalam permainan bola basket pada club garuda Sukabumi *basketball*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian *action research*, peneliti menggunakan metode *spiral kemmis* dan *taggart*. Dalam metode *kemmis* dan *taggart* memiliki dua siklus, dan di setiap siklus memiliki empat komponen tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam spiral yang saling terikat.

Menurut (Sari et al., 2022:117) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Lubis, 2018:20), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli diatas bahwa populasi adalah jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang diteliti, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu dan ditarik kesimpulannya. Berdasarkan hal tersebut, populasi dari penelitian ini adalah peserta Club Garuda Sukabumi *Basketball* yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Nugroho, 2018). Dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel menggunakan *sampling purposive*. *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Lenaini, 2021). Untuk penelian ini peneliti akan menggunakan peserta club yang berjumlahkan 20 orang sebagai sampel.

Menurut (Yusup, 2018) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Nikmatur, 2017). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa instrument ialah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data oleh penulis yang berkaitan dengan permasalahan. Kisi-kisi instrument kemudian disusun berdasarkan pada kajian teoritik. Karena bertujuan untuk memberikan informasi mengenai apa saja yang terdapat dalam pelaksanaan keterampilan *lay up*, lalu unsur-unsur tersebut digunakan sebagai indikator dalam penyusunan instrument penelitian. Berikut adalah kisi-kisi instrumen untuk tes keterampilan *lay up*

Tabel 1. Instrumen penelitian tes keterampilan *lay up*

Indikator	Uraian Sikap	Gerakan
A. Gerakan Awalan	1. Sikap badan	1. Condong kedepan
	2. Sikap lutut	2. Menekukan lutut

	3. Pandangan	dengan posisi siap
	4. Sikap kaki	3. Melihat kearah depan ring
	5. Sikap tangan	4. Siap melangkah dengan langkah kecil
	6. Sikap bahu	5. Mendribble bola dan berlari
		6. Merilekskan bahu
B. Gerakan Pelaksanaan	1. Sikap kaki lay up	1. Melakukan tolakan kaki kanan atau kaki kiri
	2. Sikap kepala	2. Kepala tegak, arahkan pandangan ke ring basket
	3. Sikap lutut	3. Menekuk lutut saat akan melompat akan memberikan tambahan dorongan tenaga untuk melayang di udara
	4. Pandangan	4. Melihat ke atas garis kotak kecil papan ring
	5. Sikap tangan	5. Meluruskan tangan dan memantulkan bola ke papan ring
	6. Sikap jari	6. Menyeimbangkan bola pada tangan dan memajukan jari
	7. Bola	
C. Gerakan Akhiran	1. Sikap tangan lanjutan	1. Lengan lurus dan pergelangan tangan lurus ke atas depan papan ring
	2. Sikap jari	2. Posisi jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60°.
	3. Sikap akhir jari	3. Melepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang lurus
	4. Sikap lutut	4. Melentukan lutut saat mau mendarat
	5. Sikap kaki akhir	5. Mendarat dengan seimbang dengan dua kaki
	6. Sikap akhir bola	6. Bola masuk setelah dipantulkan ke papan ring

Tabel 2. Instrumen tes keterampilan *lay up*

Indikator	Kriteria Penilaian	Uraian Sikap			
		4	3	2	1
A. Gerakan Awalan	1. Sikap Badan condong kedepan 2. Sikap Lutut menekuk dengan posisi siap 3. Pandangan melihat kearah depan ring 4. Sikap Kaki melangkah dengan langkah kecil				

- 
- |                        |  |
|------------------------|--|
| B. Gerakan Pelaksanaan | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Sikap Tangan mendribble bola</li> <li>6. Sikap Bahu rileks</li> <li>1. Sikap Kaki <i>Lay-Up</i> melakukan tolakan langkah lebar</li> <li>2. Sikap Kepala tegak arahkan pandangan ke rim basket</li> <li>3. Sikap Lutut menekuk dan memberi dorongan saat melayang</li> <li>4. Pandangan melihat ke atas garis kotak kecil papan ring</li> <li>5. Sikap Tangan diluruskan dan memantulkan bola ke sudut atas garis kotak papan ring</li> <li>6. Sikap Jari lurus ke basket memantulkan bola ke papan ring.</li> <li>7. Bola diseimbangkan pada tangan dan memajukan jari</li> <li>8. Irama (<i>rhythm</i>) Mengatur irama <i>lay up</i> dengan tetap</li> </ol> |
| C. Gerakan Akhiran     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Tangan Lanjutan, Lengan lurus dan pergelangan tangan lurus ke atas depan papan ring</li> <li>2. Sikap Jari Posisi jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60°.</li> <li>3. Sikap Akhir Jari Melepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus.</li> <li>4. Sikap Lutut dilenturkan saat mendarat</li> <li>5. Sikap Akhir Kaki mendarat dengan dua kaki dengan seimbang</li> <li>6. Sikap Akhir Bola masuk saat dipantulkan</li> </ol>   |
- 

Menurut (Abidin & Rachma, 2018) teknik pengumpulan data ialah suatu alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar penelitiannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Instrument dalam penelitian ini adalah

1. Program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh pelatih untuk melaksanakan latihan sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan.
2. Lembar Observasi Merupakan instrument yang berupa isian tentang hasil observasi selama tindakan berlangsung yang akan diisi oleh kolabolator sebagai pengamat. Lembaran ini berupa daftar informasi keterlaksanaan rencana pelaksanaan latihan dan informasi anggota club. Observasi atau pengamatan merupakan kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai pelaksanaan latihan serta perilaku dan aktivitas anggota club selama proses latihan. Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan, lembar observasi diisi oleh *observer* yang telah ditunjuk untuk peneliti, yaitu a) lembar observasi penilaian proses implementasi keterampilan gerakan *lay up* dalam latihan bola basket. Lembar observasi penilaian proses implementasi



keterampilan gerakan *lay up* dalam latihan bola basket yang akan digunakan dalam penelitian ini meliputi penilaian yang telah di setujui oleh *expert judgment*, b) lembar observasi terhadap perilaku peserta club

3. Catatan lapangan digunakan untuk mencatat segala kejadian selama proses pembelajaran berlangsung.
4. Metode ini digunakan untuk mengungkapkan data-data yang bersifat dokumenter atau tertulis, terpampang, dan dapat dibaca seperti presensi, data pribadi, dan daftar nilai. Instrumen dokumentasi digunakan untuk memberi gambaran secara konkret mengenai aktivitas peserta pada saat proses latihan berlangsung dan untuk memperkuat data yang diperoleh. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumen atau catatan yang mendukung dalam proses latihan antara lain materi latihan, daftar hadir anggota club, daftar nilai. Proses pembelajaran dicatat dalam catatan lapangan dan dokumentasi dalam bentuk foto dan video.

Data yang sudah diperoleh di lapangan lalu dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Lalu data kualitatif dalam catatan lapang diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berurutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dalam penelitian ini adalah penyeleksian data melalui ringkasan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi pada masing-masing siklus. Penarikan kesimpulan adalah upaya pencarian makna data. Data yang terkumpulkan disajikan secara sistematis dan perlu diberi makna.

Dalam penelitian tindakan ini dilakukan teknik analisis data dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara dicatat dalam lembar observasi. Dampak dari penerapan metode latihan ini terhadap kondisi anggota club selama proses pelatihan berlangsung, selanjutnya dicatat dalam lembar observasi peserta, menganalisis hasil rekaman audio visual, dan menganalisis hasil pengamatan tentang keterampilan anggota club dalam melakukan gerakan *lay up* bola basket. Keempat analisis data ini dilakukan dengan teliti dan cermat agar dapat ditarik kesimpulan dengan benar. Selain itu juga dilakukan analisis dengan cara membandingkan skor angket *pretest* dan *posttest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan pemahaman anggota club dalam mengikuti latihan permainan bola basket lalu setelah mengikuti latihan permainan bola basket dengan metode audio visual.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil penelitian diawali dengan melakukan observasi terhadap proses latihan bola basket dan hasil latihan pada materi *lay up* pada peserta latihan. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa dalam proses latihan materi *lay up* bola basket, peserta belum bisa

menguasai gerakan *lay up* dengan benar, hal ini terlihat dari 20 peserta yang menguasai *lay up* hanya 4 peserta yang menguasai *lay up*. Untuk mengatasi hal ini, selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan mengenai teknik untuk melakukan gerakan *lay up* dengan benar melalui latihan dengan metode media audio visual pada peserta *club garuda sukabumi basketball* yang dilakukan dengan 1 siklus dengan 8 kali pertemuan. Pada akhir setiap pertemuan selalu dilakukan evaluasi latihan.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi) hasil penelitian dalam setiap siklus diuraikan sebagai berikut

#### Siklus I

- a. Pada tahapan perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan temuan masalah yang terjadi sebelum dilakukan penelitian. Kegiatan yang dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario latihan dan menyiapkan sarana yang digunakan dalam proses latihan. Pada tahapan ini peneliti telah mengidentifikasi dan menganalisis kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian *action research*
- b. Pelaksanaan *action research* pada proses latihan dalam satu siklus berlangsung 8 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2023, sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2023, pertemuan ketiga 3 maret 2023, pertemuan keempat 5 Maret 2023, pertemuan kelima 6 Maret 2023, pertemuan keenam 8 Maret 2023, pertemuan ketujuh 10 Maret, dan pertemuan kedelapan 15 Maret 2023.
  - 1) Pertemuan 1 siklus I pada pertemuan pertama, peserta diberikan penjelasan tentang pengertian *lay up*, dan langkah-langkah yang benar saat dimulai dari gerakan kaki, tangan sampai memasukan bola kedalam ring dengan benar. Materi latihan ini diberikan menggunakan media audio visual.
  - 2) Pertemuan 2 siklus I pertemuan kedua, peserta diberikan tayangan video untuk teknik dasar *lay up* untuk gerakan kaki.
  - 3) Pertemuan 3 siklus I pertemuan ke tiga, peserta melihat dan mempelajari materi latihan *lay up* untuk gerakan tangan (megggunakan bola). Materi latihan tersebut diberikan kepada peserta melalui media audio visual.
  - 4) Pertemuan 4 siklus I Untuk pertemuan keempat, para peserta diberikan materi latihan teknik dasar *lay up*, yaitu mengenai teknik dasar *lay up* dari gerakan kaki sampai gerakan tangan.
  - 5) Pertemuan 5 siklus I pertemuan kelima peserta diberikan penjelasan kembali tentang pengertian *lay up*, dan langkah-langkah yg benar saat *lay up* dimulai dari gerakan kaki, tangan sampai memasukan bola kedalam ring dengan benar. Materi latihan ini diberikan menggunakan media audio visual.
  - 6) Pertemuan 6 siklus I Pertemuan keenam peserta diberikan materi latihan yaitu berupa tayangan media audio visual teknik dasar *lay up* untuk langkah kaki yang benar.
  - 7) Pertemuan 7 siklus I pertemuan ketujuh, peserta melihat dan mempelajari materi latihan *lay up* untuk gerakan tangan (megggunakan bola). Materi latihan tersebut diberikan kepada peserta melalui media audio visual.



- 8) Pertemuan 8 siklus I Dan pada pertemuan kedelapan, para peserta diberikan materi latihan teknik dasar *lay up*, yaitu mengenai teknik dasar *lay up* dari langkah kaki sampai gerakan tangan yang benar.
- c. Observasi siklus I dalam 8x pertemuan pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh kolaborator yang melakukan pengamatan dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan kolaborator dengan hasil.
  - 1) Hasil pengamatan latihan terhadap pelatih Berdasarkan hasil observasi pengamatan berlangsung maka dapat diperoleh skor rata-rata dari kolaborator pada siklus I pada pertemuan ke-1 dan ke-2 terdapat skor 86, pada pertemuan ke-3 dan ke-4 terdapat skor 87, pada pertemuan ke-5 dan ke-6 terdapat peningkatan skor 88, dan pada pertemuan ke-7 dan ke-8 skor terus meningkat yaitu skor 90, sehingga pelaksanaan berlangsung dengan baik, gambaran latihan tersebut, saat pertama melakukan latihan dilapangan, pelatih masih sedikit canggung dan ada beberapa bagian dari proses latihan terlupakan, seperti pemansan yang terburu-buru dan ada beberapa peserta yang terlambat datang dan terkadang peserta terlambat mengirimkan video latihan. Setelah berjalannya latihan, pelatih sudah bisa mengkondusifkan para peserta untuk mengirimkan video latihan dengan tepat waktu setelah materi tersampaikan, dan pelatih dapat memotivasi peserta untuk terus melakukan latihan (hasil observasi latihan terhadap pelatih dilampirkan dilampiran).
  - 2) Hasil pengamatan terhadap peserta oleh kolaborator Berdasarkan hasil observasi latihan melalui metode *action research* terhadap peserta selama proses latihan berlangsung pada siklus I maka diperoleh skor rata-rata pada pertemuan ke-1 dan ke-2 terdapat skor 36, dilanjutkan dengan pertemuan ke-3 dan ke-4 terdapat skor 36, pertemuan ke-5 dan ke-6 terdapat skor 37, dan pertemuan ke-7 dan ke-8 mendapat skor 37, sehingga dapat diartikan peserta dalam melaksanakan latihan ada peningkatan (hasil observasi latihan terhadap pelatih dilampirkan dilampiran). Temuan di lapangan menyebutkan bahwa Dalam latihan ini, peserta ada peningkatan dalam memahami nilai-nilai yang mendasari dalam permainan bola basket terutama untuk gerakan *lay up*. Peserta mulai komunikatif baik dengan pelatih dan sesama peserta lainnya saat latihan berlangsung, dan peserta melakukan latihan dengan gembira dan menyenangkan.
  - 3) Catatan Lapangan pada siklus I
    - a) Pertemuan ke 1 peserta diberikan materi latihan yaitu pengertian *lay up* dan bagaimana langkah-langkah yang benar saat melakukan gerakan *lay up*. Yaitu dimulai dari langkah kaki sampai dengan gerakan tangan. Setelah peserta mendapatkan materi latihan tersebut melalui media audio visual, peserta diberikan tugas oleh pelatih yaitu mengirimkan video latihan mereka kepada pelatih.
    - b) Pertemuan ke 2 peserta *club garuda Sukabumi basketball*, diberikan materi *lay up* yaitu untuk gerakan langkah kaki. Jadi untuk pertemuan ke-2 pelatih memberikan kepada peserta yaitu gerakan *lay up* untuk langkah kaki yang benar melalui media audio visual, selain gerakan yang diberikan, pelatih pun

menjelaskan gerakan kaki yang benar saat sedang melakukan gerakan. Setelah materi tersampaikan, peserta diberikan tugas untuk membuat video gerakan langkah kaki sesuai materi yang sudah diberikan, setelah itu video latihan dikirimkan kepada pelatih.

- c) Pertemuan ke 3 peserta mendapatkan materi selanjutnya, yaitu gerakan untuk bagian tangan. Jadi pertemuan ke-3 ini materi yang dibahas oleh pelatih adalah gerakan untuk tangan saat melakukan *lay up*, dan hal apa saja yang tidak boleh dilakukan saat sedang melakukan *lay up* dalam permainan bola basket. Ketika peserta sudah menerima materi dan paham dalam proses latihan, barulah peserta akan membuat kembali video latihan untuk gerakan tangan dalam permainan bola basket. Lalu setelah peserta membuat video yang sudah ditugaskan, barulah peserta mengirimkan kepada pelatih video latihan mereka.
- d) Pertemuan ke 4 setelah materi untuk langkah kaki dan gerakan tangan diberikan, barulah peserta diberikan materi latihan selanjutnya, yaitu mengulang kembali latihan untuk gerakan tangan dan gerakan kaki secara keseluruhan. Jadi untuk materi ke-4 ini, pelatih memberikan materi latihan yaitu video secara keseluruhan untuk gerakan *lay up* dari kaki sampai tangan menggunakan bola. Dan pelatih pun mengevaluasi para peserta untuk gerakan yang sudah dilakukan saat proses latihan tersebut, setelah latihan selesai, peserta melakukan gerakan tersebut dan video yang sudah mereka buat dikirimkan kepada pelatih sebagai tugas.
- e) Pertemuan ke 5 peserta *club garuda Sukabumi basketball*, diberikan materi *lay up* yaitu untuk gerakan langkah kaki. Jadi untuk pertemuan ke-5 pelatih memberikan kepada peserta yaitu gerakan *lay up* untuk langkah kaki yang benar melalui media audio visual, selain gerakan yang diberikan, pelatih pun menjelaskan gerakan kaki yang benar saat sedang melakukan gerakan. Setelah materi tersampaikan, peserta diberikan tugas untuk membuat video gerakan langkah kaki sesuai materi yang sudah diberikan, setelah itu video latihan dikirimkan kepada pelatih.
- f) Pertemuan ke 6 peserta mendapatkan materi selanjutnya, yaitu gerakan untuk bagian tangan. Pertemuan ke-6 ini materi yang dibahas oleh pelatih adalah gerakan untuk tangan saat melakukan *lay up*, dan hal apa saja yang tidak boleh dilakukan saat sedang melakukan *lay up* dalam permainan bola basket. Ketika peserta sudah menerima materi dan paham dalam proses latihan, barulah peserta akan membuat kembali video latihan untuk gerakan tangan dalam permainan bola basket. Lalu setelah peserta membuat video yang sudah ditugaskan, barulah peserta mengirimkan kepada pelatih video latihan mereka.
- g) Pertemuan ke 7 setelah materi untuk langkah kaki dan gerakan tangan diberikan, barulah peserta diberikan kembali materi latihan, yaitu mengulang kembali latihan untuk gerakan tangan dan gerakan kaki secara keseluruhan. Jadi untuk materi ke-7 ini, pelatih memberikan materi latihan yaitu video secara keseluruhan untuk gerakan *lay up* dari kaki sampai tangan menggunakan bola. Dan pelatih pun mengevaluasi para peserta untuk gerakan yang sudah dilakukan

saat proses latihan tersebut, setelah latihan selesai, peserta melakukan gerakan tersebut dan video yang sudah mereka buat dikirimkan kepada pelatih sebagai tugas.

- h) Pertemuan ke 8 Setelah materi untuk langkah kaki dan gerakan tangan diberikan, barulah peserta diberikan kembali materi latihan, yaitu mengulang kembali latihan untuk gerakan tangan dan gerakan kaki secara keseluruhan. Jadi untuk materi ke-8 ini, pelatih memberikan materi latihan yaitu video secara keseluruhan untuk gerakan *lay up* dari kaki sampai tangan menggunakan bola. Dan pelatih pun mengevaluasi para peserta untuk gerakan yang sudah dilakukan saat proses latihan tersebut, setelah latihan selesai, peserta melakukan gerakan tersebut dan video yang sudah mereka buat dikirimkan kepada pelatih sebagai tugas.

Dari hasil catatan lapangan yang dipaparkan di atas dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dari siklus I, dilakukannya instrument tes *lay up*, hasil data peserta yang sudah melakukan tes *lay up* dari 20 peserta *club garuda Sukabumi basketball*. Dari hasil instrument *lay up* yang diambil dapat diartikan adanya perubahan peserta dalam gerakan *lay up* yang dari proses latihan pertama sampai dengan proses latihan yang terakhir pada siklus I, peserta banyak perubahan dari langkah gerakan kaki dan gerakan tangan yang kurang baik menjadi baik walaupun masih ada beberapa peserta yang masih kaku saat melakukan gerakan *lay up*. Dari hasil tesnya terdapat jumlah hasil keseluruhan dari 20 peserta dengan jumlah 229 dan hasil rata-rata di dapat 11.45.

- d. Refleksi Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan semangat dan pemahaman peserta dalam teknik dasar latihan *lay up* melalui media audio visual dalam permainan bola basket di *club garuda Sukabumi basketball*.

Secara keseluruhan untuk peningkatan nilai hasil latihan pada pelatih dan peserta dalam gerakan *lay up pada club garuda sukabumi basketball* dapat dilihat pada table.

Table 3. Hasil observasi terhadap pelatih dan observasi terhadap peserta

Aspek	Siklus I							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Pelatih	86	86	88	86	84	92	87	93
Rata-rata	87.75							
Peserta	35	36	35	37	36	37	35	39
Rata-rata	36.25							

Secara keseluruhan untuk peningkatan hasil tes instrument *lay up* siklus I pada peserta *club garuda sukabumi basketball* dapat dilihat dari diagram dibawah ini:

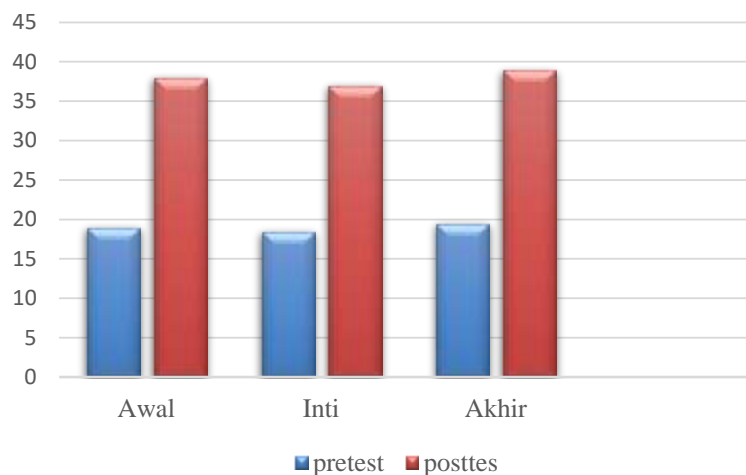


Diagram 1. Hasil tes instrumen *lay up* siklus I

## Pembahasan

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian *action research* menunjukkan bahwa akhir siklus ada peningkatan proses latihan. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil tes kemampuan teknik dasar *lay up* pada siklus I tindakan dalam proses latihan teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket dengan metode *action research* media audio visual pada peserta club *garuda Sukabumi basketball* sudah berjalan sesuai prosedur dan baik. Pada siklus I, peneliti menggunakan materi latihan teknik dasar *lay up* dalam bola basket yaitu langkah-langkah kaki yang benar saat melakukan *lay up* dan juga gerakan tangan. Sebelum adanya tindakan ini, peserta dalam latihan teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket belum memahami bagaimana seharusnya gerakan *lay up* yang benar. Setelah diberikan tindakan metode *action research* dalam proses latihan, peserta sudah mulai memahami dan dapat melakukan gerakan *lay up* dengan benar.

Karna dengan adanya metode ini peserta bisa terus mengulang tayangan materi *lay up* yang sudah diberikan agar terus berlatih untuk dapat melakukan teknik *lay up* dengan benar. Sebelum diberikan tindakan dengan metode *action research* media audio visual hanya empat peserta dari dua puluh peserta club yang melakukan gerakan *lay up* dengan benar. Kemudian setelah diberi tindakan dengan metode *action research* media audio visual, maka peneliti dengan kolaborator membandingkan hasil penelitian latihan teknik dasar *lay up* pada peserta club *garuda Sukabumi basketball* dari pertemuan pertama sampai dengan kedelapan. Diperoleh data ada peningkatan teknik dasar *lay up* seperti gerakan awalan dalam melangkah, mendribble bola, gerakan inti gerakan langkah kaki tolakan lompatan dan pantulan bola serta gerakan akhir bola masuk kedalam ring dan tumpuan kaki saat mendarat dari pertemuan 1 sampai dengan pertemuan 8 dengan rata-rata nilai teknik dasar *lay up* pada siklus I adalah sebelas koma empat puluh lima.

Berdasarkan hasil tes proses latihan melalui metode media audio visual pada teknik dasar *lay up* yang dilakukan kolaborator pada observasi latihan pada pelatih di siklus I pertemuan pertama dan ke-2 mendapatkan skor rata-rata delapan puluh enam, pada

pertemuan ke-3 dan ke-4 terdapat skor delapan puluh tujuh, pada pertemuan ke-5 dan ke-6 terdapat skor delapan puluh delapan, dan pada pertemuan ke-7 dan ke-8 terdapat skor Sembilan puluh dalam proses latihan, pelatih bisa mengondisikan peserta didik selama latihan itu berlangsung dan pelatih dapat memotivasi peserta untuk terus berlatih dan terus semangat.

Sedangkan untuk hasil tes dari kolaborator untuk observasi latihan terhadap peserta selama proses latihan berlangsung pada siklus I maka dapat diperoleh skor rata-rata pada pertemuan 1 dan 2 terdapat skor tiga puluh enam, dilanjut dengan pertemuan ke-3 dan ke-4 terdapat skor tiga puluh enam, pertemuan ke-5 dan ke-6 terdapat skor tiga puluh tujuh, dan pertemuan ke-7 dan ke-8 mendapatkan skor tiga puluh tujuh, sehingga dapat diartikan peserta dalam melaksanakan proses latihan ada peningkatan.

Dengan demikian setelah diberi metode latihan menggunakan media audio visual ini peserta dapat melakukan gerakan *lay up* yang benar, serta membentuk semangat latihan yang berdampak pada pencapaian hasil yang diperoleh. Peneliti menyimpulkan bahwa selama proses latihan pada siklus I peserta mengalami peningkatan dalam gerakan *lay up*, meningkatnya proses latihan peserta dalam gerakan *lay up* dapat dilihat dari tes instrument pada gerakan *lay up* yang melalui media audio visual dan mendapatkan delapan puluh tiga persen dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke-8 pada siklus I.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan di club *garuda Sukabumi basketball* bahwa melalui media audio visual meningkatnya terhadap peningkatan gerakan *lay up* di *club garuda sukabumi basketball*. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* lebih besar dari hasil *pretest*. Dengan proses latihan yang diberikan dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan kedelapan sehingga peserta dapat melakukan gerakan teknik dasar *lay up* melalui media audio visual dengan mudah dan tingkat pengetahuan terhadap *lay up* bertambah

## Pernyataan Penulis

Pernyataan penulis bahwa jurnal penulis belum pernah dipublish pada jurnal yang lain.

## Daftar Pustaka

- Abidin, A. Z., & Rachma, I. (2018). Etnografi Virtual Sebagai Teknik Pengumpulan Data dan Metode Penelitian. *The Journal of Society and Media*, 2(2), 130–145. <https://doi.org/10.26740/jsm.v2n2.p130-145>
- Abrar, I. I., & Fitrironi, H. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Bola Basket pada Usia Dibawah 20 Tahun di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145–155. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42298>
- Akfina, & Harfiyanto, D. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Akidah Akhlaq Materi Berperilaku Terpuji Melalui Metode Example Non Example siswa kelas III Madrasah Ibtidaiyah 01 Kalimas Randudongkal Pemalang. *Jurnal Ilmiah Ibtida*, 1(2), 169–194.

- <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/ibtida/article/view/470>
- Aliansyah, R., Afrinaldi, R., & Ismaya, B. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Teknik Dasar Lay-Up pada Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 406–415. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6324>
- Ana. (2018). Peningkatan Kemampuan Menulis Teks Prosedur dengan Model Pembelajaran Pair Checks. *Jurnal Edukasi Khatulistiwa*, 1(1), 11–19. <http://dx.doi.org/10.26418/ekha.v1i1.24844>
- Ariani, R., & Festiyed. (2019). Analisis Landasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Pendidikan dalam Pengembangan Multimedia Interaktif. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika (JPPF)*, 5(2), 155–162. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/jppf/article/view/107439>
- Arifin, A. G. (2018). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot pada Siswa Putra. *Jurnal Kependidikan (INTERAKSI)*, 13(1), 1–8. [http://ejournal.unira.ac.id/index.php/jurnal\\_interaksi/article/view/357](http://ejournal.unira.ac.id/index.php/jurnal_interaksi/article/view/357)
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302>
- Dias, I., Riwayadi, A., & Erawan, B. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Tingkat SMA se-Jawa Barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 74–88. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Fitriansah, A. R. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Menggunakan Metode Tutorial Teman Sebaya. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 1(1), 33–41. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/view/23349>
- Hidayatullah, M. Al, Syafei, M. M., & Dimiyati, A. (2023). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Pembelajaran Under Ring Permainan Bola Basket di SMAN 3 Karawang Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 382–396. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7575611>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/46452>
- Khasinah, S. (2015). Classroom Action Research. *Jurnal Pendidikan (PIONiR)*, 4(1), 107–114. <http://www.banber.eiu.am/index.php/banber/article/view/158%0Ahttp://www.banber.eiu.am/index.php/banber/article/download/158/166>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Historis*, 6(1), 32–39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Lubis, M. S. (2018). *Metodologi Penelitian* (Cetakan 1). CV Budi Utama.
- Maulana, I., Maulana, F., & Nurina, T. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu terhadap Keterampilan Chest Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan (Utile)*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.37150/jut.v5i1.439>



- Muharaini, J. (2018). Peningkatan Minat Belajar Seni Tari dengan Pendekatan Cooperative Learning Tipe Jigsaw pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 13 Pekanbaru. *Instructional Development Journal (IDJ)*, 1(1), 38–44. <https://doi.org/10.24014/idj.v1i1.6459>
- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <https://e-journal.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/18>
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani* (Y. Abdulloh (ed.); Cetakan 1). CV Sarnu Untung.
- Nurmadiyah, N. (2014). Media Pendidikan, Peran dan fungsinya dalam pendidikan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan (Tarbawiyah)*, 11(1), 131–144. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/tarbawiyah/article/view/364/177>
- Putra, A., Damayanti, P. S., & Nurahmawati, N. (2021). Hubungan Keterampilan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan (Ainara Journal)*, 2(3), 217–221. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.84>
- Putri, T. E., Kurniawan, F., & Wijaya, H. H. (2021). Pengaruh Alat Bantu Media Terhadap Keterampilan Hasil Lay Up Shoot pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 142–150. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/4875>
- Ramadhan, M. (2021). *Metodologi Penelitian* (A. A. Effendy (ed.); Cetakan 1). Cipta Media Nusantara (CMN).
- Rizal Lukman, A., & Kurniawan, A. T. (2021). Pengaruh Metode Latihan Tutorial Teman Sebaya dan Video Tutorial Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot. *Jurnal Porkes*, 4(2), 149–157. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4899>
- Sari, M., Siswanti, T., Suparto, A. A., Jonata, Ambarsari, I. F., Hasanah, N., Agusti, Gravitiani, E., & Andalia, N. (2022). *Metodologi Penelitian* (A. Yanto (ed.); Cetakan 1). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Sulistiani, H., Dwi Putra, A., Rahmanto, Y., Bagus Fahrizqi, E., & Setiawansyah. (2021). Pendampingan dan Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif dan Video Editing di SMKN 7 Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 160–166. <https://lampung.rilis.id/tim-pkm-uti-universitas-terbaik-di-lampung-sampaikan-4-materi-untuk-guru-smkn->
- Susanto, E. (2010). Media Audio Visual Akuatik Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Renang. *Jurnal Paedagogia*, 13(1), 36–45. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/paedagogia/article/view/145>
- Wanena, T. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Jump Shot Bolabasket pada Mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *Journal Power Of Sports (JPOS)*, 1(2), 8–13. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2250>
- Widharta, R. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay Up dalam Permainan Bola Basket Melalui Penggunaan Alat Bantu. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 4(2), 131–139. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ptkpend/article/view/2265>

- Widiasworo, E. (2018). *Mahir Penelitian Pendidikan Moderen* (A. Sasmita (ed.); Cetakan 1). Araska.
- Widiyanto, W. W. (2018). Analisa Metodologi Pengembangan Sistem dengan Perbandingan Model Perangkat Lunak Sistem Informasi Kepegawaian Menggunakan Waterfall Development Model, Model Prototype, dan Model Rapid Application Development (Rad). *Jurnal Informa*, 4(1), 34–40. <http://www.informa.poltekindonusa.ac.id/index.php/informa/article/view/34>
- Wijayanto, A., Hakim, A. A., & Iffah, N. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Movement Exploration dan Metode Pembelajaran Guided Discovery Serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Lay Up Bolabasket pada Mahasiswa Iain Tulungagung. *Jurnal Segar*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.21009/segar/0901.01>
- Yuniawardani, V., & Mawardi. (2018). Peningkatan Hasil Belajar pada Pembelajaran Matematika dengan Model Problem Based Learning Kelas IV SD. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 1(2), 24–32. <https://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/251>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbyah (JIKT)*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>