

Pengaruh Latihan *Shooting Drill* dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bola Basket Klub NLC IV Koto

Putri Ramadhani¹, Wilda Welis², Nuridin Widya Pranoto³, Arif Fadli Muchlis⁴

¹ Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: putri.ramadhani0600@gmail.com

*Email Author : putri.ramadhani0600@gmail.com

Received 11 Desember 2023 : artikel dikirim; 20 Desember 2023 Revised :31 Desember 2023 artikel revisi; Accepted: 20 Januari 2024 artikel diterima

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah tidak adanya kapasitas *three point shoot* untuk atlet wanita NLC. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi (X), variabel terikatnya adalah kemampuan *three point shoot* (Y). Alasan penelitian ini adalah untuk menentukan dampak dari *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi pada peningkatan kapasitas *three point shoot* dari atlet bola basket wanita di NLC IV Koto. Penelitian ini adalah jenis penelitian quasi eksperimen yang diharapkan dapat menentukan dampak latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi untuk meningkatkan kapasitas *three point shoot*. Populasi peninjau hanya terdiri dari tim klub NLC, berjumlah 54 orang. Pengujian dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian purposive, khususnya dari 11 peserta wanita. Tes kemampuan *three point shoot* digunakan untuk mendapatkan informasi konsentrasi. Informasi yang diperoleh dipecah menggunakan uji-t. Mengingat hasil pemeriksaan informasi, diketahui bahwa latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi secara bersama-sama mempengaruhi peningkatan kemampuan *three point shoot*. Dimana rata-rata *pre-test* kapasitas tembakan tiga angka adalah 3,727 sedangkan *post-test* meningkat menjadi 7,727. Kemudian uji beda mean (Uji t) didapatkan t-hitung 6,99 sedangkan t-tabel 2,228 dengan taraf besar $\alpha=0,05$ dan $n=10$, maka t-hitung > t-tabel ($6,99 > 2,228$) maka, pada saat itu intinya dapat diduga bahwa ada dampak besar dari jenis latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi untuk meningkatkan kapasitas *three point shoot* pada atlet bola basket wanita NLC.

Kata Kunci: *Shooting Drill*, Suplemen Gizi, *Three Point Shoot*, Bola Basket

The Effect of Shooting Drill Exercise and Providing Nutritional Supplements on the Improvement of Three Point Shoot Athletes in Basketball Club NLC IV Koto

Abstract: The problem in this study is the lack of three point shoot ability for NLC female athletes. The independent variables in this study were shooting drills and nutritional supplements (X), the dependent variable was the ability to shoot three points (Y). The purpose of this study was to determine the effect of shooting drills and nutritional supplements on increasing the three-point shooting ability of women's basketball athletes at NLC IV Koto. This type of research is a quasi-experimental research that aims to determine the effect of shooting drills and nutritional supplements on increasing the ability of three point shoots. The study population only consisted of NLC club athletes, a total of 54 people. Sampling was carried out using a purposive sampling technique, namely from 11 female athletes. The three point shoot skills test is used to obtain study data. The data obtained were analyzed using the t-test. Based on the results of data analysis, it is known that the shooting drill exercise and the provision of nutritional supplements have a significant effect on increasing the ability to shoot three points. Where the average pre-test of three-point shooting ability was 3.727 while the post-test increased to 7.727. Then the mean difference test (t test) is obtained for t-count 6.99 while t-table 2.228 with a significant level $\alpha=0.05$ and $n=10$, then $t\text{-count} > t\text{-table}$ ($6.99 > 2.228$) then it can be concluded that there is a significant effect of the form of shooting drill training and the provision of nutritional supplements on increasing the ability of three point shoot in female athletes NLC IV Koto.

Keywords: *Shooting Drill*, Nutritional Supplements, *Three Point Shoot*, Basketball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu gerakan fisik atau substansial yang dapat memberikan pemenuhan bagi pelakunya sesuai dengan kebutuhan yang mungkin timbul. Fungsi olahraga dalam kehidupan manusia sangat besar dan olahraga dapat digunakan untuk pelatihan yang sebenarnya, kesehatan olahraga, hiburan, pencapaian, dan yang mengejutkan, sebagai budaya.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk membuat kemajuan di bidang olahraga. Prestasi dalam olahraga adalah kumpulan kemenangan yang dicapai dalam berbagai sudut cabang olahraga. Demikian pula, untuk membuat kemajuan dalam olahraga membutuhkan siklus yang agak panjang yang mencakup latihan. Olahraga prestasi merupakan sebuah kegiatan olahraga yang dikoordinasikan dan diawasi secara ahli agar mencapai prestasi olahraga ideal. Pesaing harus memiliki kemampuan dan tingkat kesehatan yang diperlukan untuk permainan yang mereka ikuti, di mana permainan ini dimulai di tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar. Bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Menurut Nuryadi (2016:1) Permainan bola basket merupakan olahraga yang semakin populer di kalangan semua kalangan. Bahkan, olahraga tersebut sudah identik dengan olahraga yang sudah populer di Indonesia, seperti sepakbola dan bulu tangkis. Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan gerakan yang kompleks seperti berjalan, bedari, melompat, unsur kekuatan, kecepatan dan ketepatan.

Olahraga bola basket awalnya dibuat dengan alasan harus mengambil kelas olahraga di musim dingin. Oleh karena itu, dibuatlah permainan yang seharusnya memungkinkan di musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan, dan menjaga jarak strategis dari permainan yang tidak menyenangkan. Jadi permainan bola basket pertama dibuat oleh seorang guru bernama Dr. James Naismith pada tahun 1891 (Gunawan, 2019:15).

Sedangkan menurut Prasetyo & Sukarmin (2017:13) mengatakan bahwa bola basket mungkin adalah salah satu olahraga paling terkenal di dunia ini, dengan penggemar dari segala usia, dan mereka memandang bola basket sebagai olahraga yang menyenangkan, serius, instruktif, menarik, dan sehat. Kemampuan individu seperti shooting, dribel, rebound dan kerja sama dalam penyerangan atau pertahanan adalah dasar untuk hasil dalam memainkan permainan ini.

Dalam olahraga bola basket, strategi-strategi yang menarik dan persiapan yang matang diharapkan dapat lebih mengembangkan metode-metode tersebut. Menurut Pranatha, ada 3 prosedur dasar dalam bola basket, yaitu passing, dribbling, dan shooting. Dengan passing dan dribbling, seseorang akan mendapatkan peluang bagus untuk mencetak poin, namun pemain tetap harus bisa shooting untuk mendapatkan sebuah poin (Prasetya dkk, 2018:72). Ada beberapa macam shooting antara lain, *3 point*, *under basket*, *lay-up*, *free throw*, *hock shoot* dan sebagainya.

Three point shoot adalah prosedur tembakan tiga angka. Dimana tembakan ini biasanya tepat di luar garis tiga angka. Untuk melakukan *three point shoot* dibutuhkan prosedur yang halus dan berirama serta mekanika tubuh yang baik (Malta, Yarmani & Sutisyana 2019:133). Tembakan tiga angka ini sangat penting dalam permainan bola basket, karena poin maksimal yang dihasilkan adalah 3 poin sehingga tembakan ini merupakan salah satu penunjang kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Kemajuan dalam menembak tembakan tiga angka tidak muncul begitu saja, namun ada beberapa faktor yang dapat menunjang pencapaian tersebut. Seperti keadaan kondisi fisik yang baik, keadaan kondisi fisik yang baik adalah yang mendasari dalam siklus persiapan. Ada beberapa latihan kondisi fisik yang dibutuhkan oleh seorang pemain bola basket, disesuaikan dengan bagian-bagian kondisi fisik digunakan dalam olahraga bola basket, yaitu kekuatan, kecepatan, power, ketekunan, sentuhan, kemampuan beradaptasi dan koordinasi (Arif & Welis 2019:188-189).

Untuk membangun level tembakan tiga angka diberikan latihan shooting drill. Teknik persiapan ini dapat melatih pengelompokan pemain atau kompetitor agar terbiasa melakukan three point shoot. Dengan meningkatnya akurasi shooting, maka tingkat ketepatan akurasi tiga angka akan lebih baik (Prasetya & Wismanadi 2022:80). Demikian pula, latihan shooting drill akan memberikan cambukan yang layak di pergelangan tangan yang sangat penting untuk memutuskan apakah bola memasuki ring. Tembakan yang terjadi pada pergelangan tangan yang baik akan menghasilkan lambungan yang baik dan berada di jalur yang benar (Yarmani, Juniansyah & Nopiyanto 2017:102).

Selain menerapkan desain pelatihan *shooting drill*, seorang atlet bola juga fokus pada penerimaan nutrisinya. Menurut Arif dan Welis (2019:189) mengatakan bahwa selain keadaan dan latihan, satu lagi unsur yang harus diperhatikan dalam pemain bola basket adalah asupan gizinya. Salah satu suplemen yang dibutuhkan adalah madu. Penyempitan jaringan otot membutuhkan asupan suplemen berenergi tinggi, protein, nutrisi dan mineral seperti madu.

Suplemen ini diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun selama persiapan atau kompetisi untuk pemula dan atlet terlatih. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat (sekitar 82-85%), vitamin, mineral, sedikit asam amino, enzim dan antioksidan ialah madu (Rusdiatin, Sofro & Djunaidi, 2016:16)

Minuman berkarbohidrat dapat memberi atlet energi saat berolahraga atau bermain. Memberi minuman dengan kandungan karbohidrat 6-8% selama persiapan dan pertandingan dapat menunda kelelahan dan meningkatkan performa atlet. Cairan, termasuk karbohidrat dan elektrolit, membantu menjaga kadar glukosa selama dan setelah pertandingan, mengurangi risiko kekeringan dan hipotermia. Minuman berkarbohidrat dapat memberi atlet energi selama persiapan dan pertandingan dengan menunda kelemahan. Minum cairan kaya karbohidrat dan elektrolit selama dan setelah pertandingan menjaga kadar glukosa dan mengurangi risiko kekeringan dan hipotermia (Rukmana & Fitranti, 2013:558).

Sesuai dengan observasi peneliti pada tanggal 14 Januari 2023 dan data dari pelatih klub NLC bahwa kemampuan *three point shoot* permainan tim putri klub NLC sangat kurang. Hal itu terlihat dari game yang dilakukan pemain yang mana banyak melakukan tembakan di dalam paint area, kurang berani nya melakukan *three point shoot*, jika ada pun masih sering mengalami kesalahan-kesalahan saat membuat tembakan *three point* dimana tembakan tidak sampai (*air ball*), akurasi *shooting three point* yang masih kurang dan tenaga yang tampak kehabisan saat melakukan *three point shoot* sehingga kurangnya tingkat konsentrasi saat melakukan *three point shoot*.

Peneliti melakukan *percobaan three point shoot* ke pada 5 pemain dengan 5 tembakan pada 5 titik. Berdasarkan dari percobaan *shooting three point* yang dilakukan oleh 5 pemain dapat disimpulkan bahwa 1 dari 5 pemain yang berhasil dalam melakukan tembakan *three point* meskipun dalam 5 kali percobaan hanya 2 kali tembakan yang berhasil. Maka dari itu, dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk membentuk keterampilan dasar yang baik agar dapat menjadikan pemain yang matang baik dari segi keterampilan maupun segi fisik.

Berdasarkan penjelasan realita peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada pemain bola basket Klub NLC IV Koto. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran apakah penerapan latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi kepada para pemain basket di Klub NLC IV Koto memberikan pengaruh pada kemampuan *three point shoot* para pemain basket Klub NLC IV Koto.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen yaitu jenis penelitian yang tujuannya agar mengetahui sebab akibat, dan mencari tahu seberapa besar pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot*, latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi sebagai variabel bebas (X), kemampuan *three point shoot* sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juli 2023 dan dilakukan di lapangan bola basket klub NLC IV Koto. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet bola basket klub NLC IV Koto sebanyak 54 orang dimana terdiri dari 22 putra dan 32 putri. Sampel diambil secara *purpose sampling* yaitu sampel ditentukan sesuai tujuan. Jadi sampel penelitian ini atlet putri yang berjumlah 11 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *three point shoot*. Teknik analisis data dengan melakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas lalu melakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Melalui Latihan *Shooting Drill* dan Pemberian Suplemen Gizi

Pengukuran pre-test kemampuan *three point shoot* dilaksanakan sebelum diberikannya perlakuan, yaitu bentuk latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi kepada sampel 11 atlet putri NLC. Hasil dari pengukuran pre-test kemampuan *three point shoot* didapat, yaitu nilai terkecil 1 dan nilai terbesar 9. Dan diperoleh mean sebesar 3,727 dan standar deviasi sebesar 2,970.

Selanjutnya dilakukan *post-test three point shoot* yang mana telah mendapatkan perlakuan, yaitu perlakuan latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi yang dilakukan 16 kali pertemuan kepada 11 atlet putri NLC. Hasil dari pengukuran *post-test* kemampuan *three point shoot* tersebut didapat, yaitu nilai terkecil 3 dan nilai terbesar 14. Kemudian didapat mean sebesar 7,727 dan standar deviasi sebesar 4,197. (Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini).

Tabel 1. Pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan *Three Point Shoot*

	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviasi
<i>Pre-test</i>	1	9	3,727	2,970
<i>Post-test</i>	3	14	7,727	4,197

Berdasarkan pada tabel 2 distribusi frekuensi *pre-test* 11 sampel atlet, skor kemampuan *three point shoot* atlet dengan perolehan nilai berkisar antara (0-1) 4 orang (36,4%). Perolehan nilai berkisar antara (2-3) 2 orang (18,2%). Selanjutnya perolehan nilai berkisar antara (4-5) 2 orang (27,3%). Perolehan Nilai berkisaran antara (6-7) 0 orang (0,0%). Sedangkan perolehan nilai 8-9 yaitu 2 orang (18,2%).

Hasil dari distribusi frekuensi *post-test* 11 sampel atlet, skor kemampuan *three point shoot* atlet dengan perolehan nilai berkisar antara (2-4) 4 orang (36,4 %). Perolehan nilai berkisar antara (5-7) 1 orang (9,1%). Perolehan nilai berkisar antara (8-10) 3 orang (27,3%). Perolehan nilai berkisar antara (11-13) 1 orang (9,1%). Sedangkan perolehan nilai berkisar antara (14-16) 2 orang (18,2%). Untuk mendapatkan sebaran data lengkap dari peningkatan kemampuan *three point shoot* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

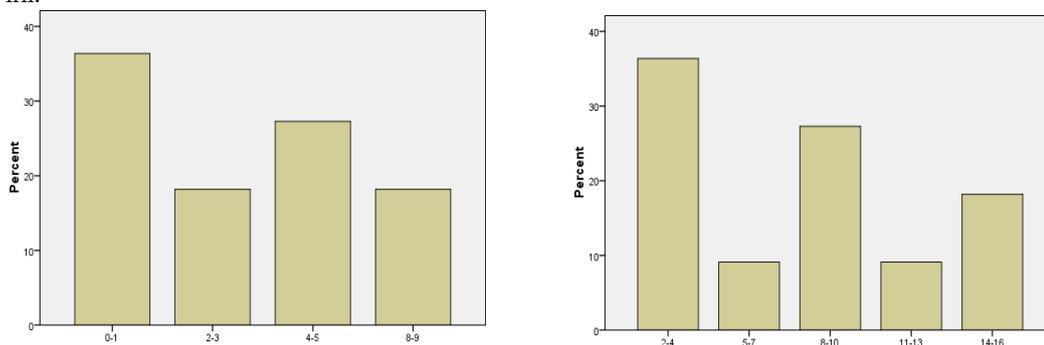
Tabel 2 .Distribusi Frekuensi Kemampuan *Three Point Shoot*
Interval *Pre-test*

	Frequency	Percent
0-1	4	36,4
2-3	2	18,2
4-5	3	27,3
6-7	0	0,0
8-9	2	18,2
Total	11	100,0

Interval *Post-test*

	Frequency	Percent
2-4	4	36,4
5-7	1	9,1
8-10	3	27,3
11-13	1	9,1
14-16	2	18,2
Total	11	100,0

Untuk lebih jelasnya data peningkatan kemampuan *three point shoot* dapat dilihat pada *Bar Chart* berikut ini.



Skor *Pre-test* Kemampuan *Tree Point Shoot*

Skor *Post-test* Kemampuan *Tree Point Shoot*

Gambar 1. *Bar Chart* peningkatan kemampuan *Three Point Shoot*

B. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji pemeriksaan informasi menggunakan uji-t. Namun, sebelum menjalankan uji-t terlebih dahulu jalankan uji persyaratan terhadap informasi tersebut. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dan taraf besar (α) - 0,05. Standar pengujian menolak spekulasi yang tidak valid jika L-observasi (Lo) yang diperoleh dari informasi yang diperhatikan melampaui L-tabel (Lt) serta sebaliknya mengakui spekulasi jika L-observasi (Lo) yang didapat kurang dari L-tabel (Lt) pada dasarnya dapat dilibatkan persamaan berikut ini:

Ha ditolak jika, $Lo > Lt$

Ha diterima, jika $Lo < Lt$

data uji normalitas dapat kita lihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Kemampuan Three Point Shoot

No	Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
1.	Kemampuan Three Point Shoot (Pre-test)	11	0,1907	0,249	Normal
2.	Kemampuan Three Point Shoot (Post-test)	11	0,1966	0,249	Normal

Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima atau ber distribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Tabel 4 menunjukkan besar pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet putri NLC dengan perolehan rata-rata *pre-test* sebesar 3,727 dan *post-test* nya naik menjadi 7,727 (naik 4). lalu uji beda mean (uji-t) sebesar t-hitung 6,99 sedangkan t-tabel sebesar 2,228 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=11$. Berdasarkan hal keputusan di atas maka t-hitung > t-tabel ($6,99 > 2,228$). Maka dari itu, terdapat pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi dimana terjadinya peningkatan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet putri NLC. (Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini).

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	T-hitung	T-tabel	Keterangan
Kemampuan Three Point Shoot	Pre Test	3,727	11	6,99	2,228	Signifikan
	Post Test	7,727				

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian di lapangan, bahwa dengan adanya latihan ini membuktikan terdapat pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet putri Klub NLC. Dari hasil tes yang didapatkan ternyata kemampuan *three point shoot* memiliki nilai rata-rata *pre-test* sebesar 3,727. Dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi maka terjadi kenaikan dengan rata-rata *post-test* menjadi 7,727.

Hasil ini juga diperkuat dengan dilakukannya uji t, dimana diperoleh t-hitung sebesar 6,99 yang mana lebih besar dari t-tabel dengan taraf $\alpha=0,05$ sebesar 2,228. Dengan begitu, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Berdasarkan hasil yang dilakukan penelitian di lapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet putri Klub NLC.

Latihan *shooting drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, yang dilakukan pada saat melakukan tembakan yang bertujuan untuk mendapatkan gerakan yang baik dan benar, dimana nantinya bisa dilakukan secara otomatisasi. Dan juga untuk meningkatkan konsentrasi yang mana sangat dibutuhkan dalam melakukan *three point shoot*. Tidak hanya itu, latihan ini juga memberikan efek lecutan pada pergelangan tangan.

Pada permainan olahraga bola basket, untuk mendapatkan kemampuan *three point shoot* yang bagus dibutuhkannya lecutan pergelangan tangan yang baik. Dengan adanya lecutan pergelangan tangan yang baik akan memberikan lambungan bola yang baik sehingga bola tepat sasaran. Maka dari itu sangat dibutuhkannya latihan *shooting drill* dalam bola basket agar mendapatkan lecutan pergelangan tangan yang baik dan bisa melakukan *three point shoot* secara otomatisasi.

Selain itu, minuman yang mengandung karbohidrat sebaiknya dikonsumsi selama kegiatan olahraga untuk menjaga ketersediaan energi dalam darah. Atlet yang mengonsumsi makanan/minuman berkarbohidrat tampil lebih baik karena karbohidrat merupakan sumber energi yang dibutuhkan tubuh selama berolahraga.

SIMPULAN

Hasil yang telah dilakukan melalui penelitian dan pengujian hipotesis, maka ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh *latihan shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet putri NLC. Dengan rata-rata kemampuan *pre-test three point shoot* sebesar 3,727 sedangkan rata-rata kemampuan *post-test* nya meningkat menjadi 7,727 (meningkat 4).

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Welfitama Septio, and Wilda Welis. 2019. "Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pemberian Dadih Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bola Basket Sma N 1 Guguak." *Jurnal Stamina* 2(1):187–195.
- Gunawan, Edy Edy. 2019. "Motivasi Bermain Bola Basket Siswa Sma Negeri 12 Makassar." *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 2(2):14–23.
- Malta, Aad Ryan, Yarmani Yarmani & Ari Sutisyana. 2019. "Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu ." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3(2):132–138.
- Nuryadi, Achmad. 2016. "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay-Up Bolabasket." *Wahana* 66(1):1–5.
- Prasetya, Soni Eka & Himawan Wismanadi. 2022. "Penggunaan Metode Maryland 5 Post Shooting Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Dalam Bola Basket." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(4):79–84.
- Prasetya, Teguh Dwi, Sudradjat Wiradihardja, Bambang Krida Suwarso & Widiastuti. 2018. "Model Latihan Passing Bola Basket Berbasis Permainan Anak Usia Pemula Tingkat SMP 1." *Jurnal Olahraga* 3(2):70–76.
- Prasetyo, Dedi Wahyu & Yustinus Sukarmin. 2017. "Pengembangan Model Permainan Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket Di SMP." *Jurnal Keolahragaan* 5(1):12–23.
- Rukmana, Erni & Deny Yudi Fitranti. 2013. "Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet." *Journal of Nutrition College* 2(4):557–563.
- Rusdiatin, Ivana Eko, Zaenal Muttaqien Sofro & Achmad Djunaidi. 2016. "Efek Konsumsi Madu Selama Olahraga Terhadap Frekuensi Denyut Jantung Beban Maksimal Subyek Pemula." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 7(1):15–19.
- Yarmani, Hendias Juniansyah & Yahya Eko Nopiyanto. 2017. "Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1(2):101–105.