

**PENGGUNAAN VIDEO PEMBELAJARAN INTERAKTIF UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN LAY-OFF MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI UIR**

**THE USE OF INTERACTIVE LEARNING VIDEOS TO IMPROVE THE LAY-OFF
SKILLS OF UIR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

Oki Candra¹, Eka Septrina², Santi³

^{1,3}Indonesia, Universitas Islam Riau

²Indonesia, SMP Negeri 42 kota Pekanbaru

*Correspondence to: oki@edu.uir.ac.id

Article History: Received 15 November 2023

Revision: 21 November 2023

Accepted 26 Desember 2023

Available online 28 Desember 2023

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of learning Lay-off skills in basketball games through audio-visual media on UIR physical education students. The form of this research is class action research, the research subjects are 29 UIR physical education students. This research technique is total sampling. The data analysis technique uses a performance test, namely practicing basketball play-offs, then the test results are assessed. From the implementation of cycle I and the results there were 13 students who reached the value (44.8%) and 16 students who had not reached the value (55.1%), followed by the implementation of cycle II and the results increased with a total of 29 students who reached the value (100%). Thus, it can be concluded that there is an increase in learning basketball play-offs through audio-visual media in UIR physical education students with an increase of (100%).

Keywords: Audio Visual Media, Basketball Play-off Learning Outcomes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran kemampuan Lay-off dalam permainan bola basket melalui media audio visual pada Mahasiswa Pendidikan jasmani UIR. Adapun bentuk penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek penelitian Mahasiswa Pendidikan jasmani UIR berjumlah 29 orang. Teknik penelitian ini adalah total sampling. Teknik analisis data menggunakan tes unjuk kerja yaitu melakukan praktek Play-off bola basket, kemudian hasil tes tersebut dilakukan penilaian. Dari pelaksanaan siklus I dan hasil nya terdapat 13 siswa yang mencapai nilai (44.8%) dan 16 siswa yang belum mencapai nilai (55.1%), Dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasil nya meningkat dengan jumlah 29 siswa yang mencapai nilai (100%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran Play-off bola basket melalui media audio visual pada Mahasiswa Pendidikan jasmani UIR dengan peningkatan sebesar (100%).

Key Words: Media Audio Visual, Hasil Belajar Play-off Bola Basket

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan watak, kecerdasan, intelektual, kecerdasan rohani serta kecerdasan jasmani bagi setiap masyarakat. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk siswa secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dibutuhkan seorang pendidik yang punya pengetahuan tentang subjek yang di ajarkan serta mempunyai tujuan yang jelas dalam proses pembelajaran.

Dalam dunia olahraga, khususnya bola basket, teknik dan keterampilan dasar memiliki peranan krusial dalam mencapai performa yang optimal. Salah satu teknik fundamental yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah lay-off. Teknik lay-off yang efektif tidak hanya memerlukan keahlian fisik, tetapi juga pemahaman strategis dan koordinasi yang baik antara gerakan tangan, kaki, dan mata. Untuk menguasai teknik ini dengan baik, pemain harus berlatih secara konsisten dan menerima umpan balik yang konstruktif.

Saat pemain yang mendapatkan bola saat posisi melayang, diperbolehkan melangkah dua hitungan. Apabila tolakan kaki pertama dilakukan dengan menggunakan kaki kiri maka langkah selanjutnya dengan kaki kanan dan langkah kedua atau tolakan kedua dengan kaki kiri atau sebaliknya. Selain itu, Candra, (2017) terlihat dari berbagai pertandingan yang mereka ikuti, pada saat gerakan langkah pertama melakukan gerakan lay up shoot dan langkah terakhir dari lay up menembak kurang konsentrasi siswa ketika mengirim bola ke lawan cincin. Ketika latihan lay up, upayakan kalau berlari dengan melangkah lebar dan badan condong ke depan. Selanjutnya gunakanlah tanda agar terbiasa ketika melakukan lay up (Gaggioli 2013). "Koordinasi" menunjukkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan menggerakkan dengan benar semua bagian tubuh yang dibutuhkan oleh tugas: khusus untuk tembakan lay-up, koordinasi antara lutut dan lengan dievaluasi. "Step Accuracy" mengacu pada kemampuan pemain bergantian langkah selama eksekusi gerakan, mengikuti waktu yang tepat dan urutan kaki yang tepat mengenai lantai: postur yang seimbang juga diperlukan. Akhirnya, "Balance Landing" berfokus pada tahap akhir gerakan, ketika pemain harus menjaga keseimbangan setelah tembakan, sehingga pemain dapat segera mengambil bagian ke tindakan berikutnya.

Seiring dengan kemajuan teknologi, inovasi dalam metode pelatihan olahraga semakin berkembang. Salah satu perkembangan terbaru adalah penggunaan video pembelajaran interaktif sebagai alat bantu pelatihan. Video pembelajaran interaktif menawarkan pendekatan yang menarik dan terintegrasi, memungkinkan pemain untuk memvisualisasikan teknik dengan lebih jelas, berlatih secara mandiri, dan mendapatkan umpan balik langsung dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini berfokus pada penggunaan video pembelajaran interaktif untuk meningkatkan kemampuan lay-off dalam bola basket. Melalui video yang menyediakan demonstrasi teknik, analisis gerakan, serta latihan yang dapat diikuti secara langsung, pemain diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan meningkatkan keterampilan mereka secara efektif. Dengan memanfaatkan fitur interaktif, seperti pengulangan video, pelacakan kemajuan, dan latihan simulasi, diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana penggunaan video pembelajaran interaktif dapat meningkatkan teknik lay-up pemain bola basket. Dengan analisis ini, diharapkan dapat ditemukan cara yang lebih inovatif dan efisien untuk melatih dan mengembangkan keterampilan teknis dalam olahraga, serta memberikan kontribusi positif terhadap metodologi pelatihan bola basket.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pada suatu penelitian penggunaan metode harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku, agar penelitian tersebut dapat di peroleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Menurut Arikunto, dkk (2015:125) Penelitian tindakan kelas (classroom action research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang bertindak juga sebagai peneliti) di kelas guna meningkatkan mutu pembelajaran. Dari pendapat di atas bahwa ptk itu merupakan sebuah proses pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan mutu dan kualitas belajar. Menurut

Fikri (2008:46) PTK adalah sebuah bentuk kegiatan sebuah refleksi diri yang dilakukan oleh para pelaku pendidikan dalam suatu situasi kependidikan untuk memperbaiki rasionalitas dan keadilan tentang: (a) praktik-praktik kependidikan mereka, (b) pemahaman mereka tentang praktik-praktik tersebut, dan (c) situasi dimana praktik-praktik tersebut dilaksanakan. Menurut Kusnan (2000:5), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki atau meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti di kalangan guru. Data berupa hasil tes dilakukan sebagai data kumulatif. Data tersebut dianalisis secara deskriptif, yakni dengan membandingkan nilai tes antara siklus yang di analisis adalah nilai siswa sebelum melalui audio visual sebanyak dua siklus

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian tindakan kelas ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa pendidikan jasmani UIR.

Instrumen Penelitian

Adapun penelitian ini menggunakan teknik metode siklus I. siklus II. Observasi, Dokumentasi, RPP, dan Rubrik Penilaian. Teknik yang penulis gunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Teknik Observasi

Yaitu dengan cara mengamati langsung kepada objek yang akan diteliti dengan menggunakan lembar observasi.

b. Metode Dokumentasi

Studi dokumentasi ini adalah berupa data-data administrative ataupun arsip dari kegiatan yang ditemui oleh peneliti dilapangan.

c. Metode kepustakaan

Digunakan untuk memberikan informasi dan mendapat teori-teori atau konsep-konsep yang diperlukan pada penelitian ini.

d. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, penelitian menggunakan tes yaitu dalam bentuk unjuk kerja sesuai dengan di atas.

Teknik Analisis Data Kuantitatif

Selanjutnya interal dan kategori penilaian terhadap kemampuan teknik play-off bola basket berdasarkan pada:

Ketentuan individu tercapai apabila siswa mencapai 66% dari hasil tes atau 75. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dan seluruh siswa mampu melakukan teknik play-off bola basket dengan benar dengan nilai minimal 75 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipengaruhi untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut: $P = \frac{F}{N} \times 100$ (Sudijono, 2004:5) P = Angka Persentase ketuntasan klasikal F = Frekuensi siswa yang tuntas N = Jumlah siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus pertama (Siklus I)

A. Perencanaan / persiapan

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.

2. Menyampaikan materi tentang teknik play-off permainan bola basket dengan bahasa yang mudah dimengerti siswa.

3. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.

4. Akan melaksanakan pemanasan.

B. Pelaksanaan tindakan

1. Menyiapkan alat yang digunakan sesuai dengan materi pembelajaran

2. Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran latihan.

3. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran

4. Membimbing pelaksanaan teknik Lay-off bola basket

C. Observasi

1. Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran teknik Lay-off bola basket.
2. Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran teknik Lay-off bola basket.
3. Mencatat hasil analisa cara mengorganisasikan teknik Lay-off bola basket
4. Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat atau media audio visual yang dipakai.
5. Mendokumentasikan informasi yang relevan dengan tujuan pembelajaran.

D. Refleksi

Pada tahap ini, refleksi merupakan suatu tahapan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan. Yaitu melihat kemajuan dalam kegiatan belajar yang dapat dilihat dari rata-rata hasil observasi berupa kemajuan hasil belajar. Dari hasil refleksi inilah akan ditentukan perencanaan yang tepat untuk siklus berikutnya.

Siklus kedua (Siklus II)

Adapun siklus dua langkah-langkah yang harus dilakukan tidak jauh berbeda dengan siklus satu dan hanya merupakan penyempurnaan dari yang telah dilaksanakan pada siklus satu. Untuk lebih jelasnya adalah sebagai berikut;

A. Perencanaan / persiapan

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.

2. Menyampaikan materi tentang teknik free throw permainan bola basket dengan bahasa yang mudah dimengerti siswa.

3. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas

4. Akan melaksanakan pemanasan.

B. Pelaksanaan tindakan

1. Menyiapkan alat yang digunakan sesuai dengan materi pembelajaran

2. Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran latihan.

3. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran

4. Membimbing pelaksanaan teknik play-off bola basket

C. Observasi

1. Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tugas kelompok dan individu

2. Mencatat hasil observasi

D. Refleksi

Persiapan bahan laporan

Dari hasil penelitian yang di lakukan siklus 1 diperoleh nilai maksimum adalah 100 dengan frekuensi 4 (13,7%) dan nilai minimum adalah 26,5 dengan frekuensi 2 atau (6,8%) dan siswa yang tuntas sebanyak 13 orang siswa (44,8%) serta tidak tuntas sebanyak 16 orang (55.1%).

table interval nilai siklus 1

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase
91-100	Sangat Baik	4	13,7%
80-90	Baik	-	-
70-79	Cukup	9	31%
60-69	Kurang	3	10,3%
Kurang dari 60	Sangat Kurang	13	44,8%
Jumlah siswa yang tuntas	13		44,8
Jumlah siswa	29		100%

Dari tabel di atas dapat diketahui siswa yang mendapat nilai dalam kategori sangat baik yaitu 4 siswa (13,7%), siswa yang mendapat nilai cukup yaitu 9 siswa (31%), siswa yang mendapat nilai kurang 3 siswa (3%), dan siswa yang mendapat nilai sangat kurang yaitu 13 siswa (44,8%).

Selanjutnya dilakukan perencanaan siklus II yakni diperoleh penilaian unjuk kerja. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus II, untuk lebih jelas dapat dilihat penjelasan di bawah ini.

Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimum adalah 100 dengan frekuensi 16 (17.2%) dan nilai minimum adalah 75 dengan frekuensi 13 (44.8%) dan siswa yang tuntas sebanyak 29 siswa (100%) .

Tabel.4 Interval Nilai siklus II

Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Presentase
91-100	Sangat Baik	16	55,1%
80-90	Baik	-	-
70-79	Cukup	13	44,8%
60-69	Kurang	-	-
Kurang	Sangat Kurang	-	-

dari 60

Jumlah siswa yang tuntas	16	55,1%
Jumlah siswa	29	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui siswa yang mendapat nilai dalam kategori sangat baik yaitu 16 siswa (55,1%), siswa yang mendapat nilai cukup yaitu 13 siswa (44,8%), dan tidak ada siswa yang mendapat nilai sangat kurang. Berikut merupakan grafik nilai siswa pada siklus II.

Berdasarkan deskripsi data yang dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa dengan penggunaan video pembelajaran interaktif kepada siswa pada kemampuan Lay-off mahasiswa meningkat. Penilaian siklus I menunjukkan kategori tuntas terdapat 13 siswa (44,8%), dan yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa (55,1%). Sedangkan pada siklus II yang tuntas adalah 29 siswa (100%). Untuk lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar mahasiswa dalam kemampuan Lay-off bola basket, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa dalam menggunakan video pembelajaran interaktif dari data siklus I, dan siklus II pada tabel dibawah ini.

No	Jumlah	Kategori	Persentase	Keterangan
1	4	Sangat Baik	13,7%	Tuntas
2	9	Cukup	31%	Tuntas
3	3	Kurang	10,3%	Tidak tuntas
4	13	Sangat Kurang	44,8%	Tidak tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari subjek penelitian penelitian sebanyak 29 siswa. 4 siswa (13,7%) kategori sangat baik, 9 siswa (31%) kategori cukup, 3 siswa (10,3%) kategori kurang, dan 13 siswa (44,8%) kategori sangat kurang

Table Kategori Keberhasilan Kemampuan Play-off

No	Jumlah	Kategori	Persentase	Keterangan
1	Sangat baik	16	55,1%	Tuntas
2	Cukup	13	44,8%	Tuntas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari subjek penelitian penelitian sebanyak 29 siswa. 16 siswa (55,1%) kategori sangat baik, kategori cukup 13 siswa (44,8%). Lebih jelasnya mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam Play-off pada permainan bola basket, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa menggunakan Video pembelajaran interaktif dari data siklus I, dan siklus II pada tabel berikut ini :

interaktif dari data siklus I, dan siklus II pada tabel berikut ini :

	Siklus I	Siklus II	Keterangan
Tuntas	13 (44,8%)	29 (100%)	
Tidak Tuntas	16 (55,1%)	0	Adanya Peningkatan

Dari pemaparan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa antara siklus I dengan siklus II menggunakan video pembelajaran interaktif. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil pada siklus I dan siklus II. Siklus I jumlah siswa yang tuntas yaitu 13 siswa (44,8%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa (55,1%), sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas lebih banyak dari siswa yang tuntas pada siklus I yaitu 29 siswa (100%)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI IPA2 SMA Negeri 1 Pasir Penyus tentang peningkatan pembelajaran Free Throw dalam permainan bola basket melalui Media Audio Visual, diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat peningkatan kemampuan teknik dasar Free Throw dalam permainan bola basket melalui Media Pembelajaran Audio Visual

pada siswa kelas XI IPA2 SMA Negeri 1 Pasir Peny. Menurut penjelasan data sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini dari subjek penelitian sebanyak 29 siswa, 29 orang siswa yang tuntas dengan persentase 100%, dan tidak ada siswa yang tidak tuntas dengan presentase 0% dengan menggunakan dua siklus.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto & Sulisty (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola Menggunakan Media Audia Visual Untuk Mahasiswa. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(3).
- Anggraeni Putri, S. (2017). Hubungan Antara Konsentrasi Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain Bola Basket SMA Negeri 3 Sidoarjo Pada Saat Latihan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5 (1).
- Adresta, Reski Agung, and Oki Candra. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual." *Jurnal Muara Olahraga* 2.2 (2020): 259-269.
- Arikunto, dkk (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara. Candra Oki, 2019. *Keterampilan Lay Upshoot Bola Basket : Surabaya*.
- Derisma Varmada, (2017). Pemanfaatan Media Audio Visual Terhadap Pemahaman Peraturan Perwasitan Bola Basket (Studi Pada Wasit Bola Basket Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Eko Mey Raharjo, (2014). Penerapan Media Aaudio Visual (VIDEO) Terhadap Hasil Belajar Over Head Lob dalam Pembelajaran Bulutangkis (Studi pada siswa SMP Negeri 26 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Fikri, I. K. (2016). Penerapan Model-Model Permainan Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Pada Pembelajaran Aktivitas Permainan Rounders. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 57-67.
- Friskawati & Sobarna (2019). Model Pembelajaran Peer Teaching Menggunakan Media Audio Visual Untuk Pemahaman Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(4), 126-132.
- Gilang Purnama (2012). Shooting Bolabasket. Diakses dargilangpurnama9.blogspot.com pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 22.00 WIB.
- Hadade, H. I. (2015). Efektivitas Penggunaan Komputer Sebagai Media Presentasi Terhadap Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Penjas. *Pedagogia*, 13(3), 180-194.
- Hafridarli, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Demonstrasi pada Permainan Bola Basket di Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 84-95.
- Haryoko, S. (2012). Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. *Jurnal Edukasi Elektro*, 5(1).
- Jessica Gunawan (2013). Tips-tips Bermain Bolabasket. Diakses dari <http://jeesicagunawan5.blogspot.com/> pada tanggal 11 Maret 2015, Pukul 18.39 WIB.
- Karya, Kanca & Satyawan, (2016). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).

- Kusnan, K. (2016). Penggunaan Metode Praktek Terbimbing Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 3 Ngimbang Semester II Tahun Pelajaran 2015-2016. *Jurnal Reforma*, 4(1).
- Margono & Khuzaini, A. (2018). Pengaruh Antara Power Lengan, Akurasi dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bola Basket Sko Ragunan. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 35-47.
- Oliver, Jon. 2009. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Rahman, A., Sahputra & Wakidi, (2014). Peningkatan Ketepatan dan Kecepatan Smash Bola Voli Dengan Penerapan Media Audio Visual Pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 8-14.
- Robiansyah, R., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bola Basket Melalui Bermain Lempar Sasaran Pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1).
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentang Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan*, 3(2).
- Santoso, E. Y. (2013). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bolabasket Pada Peserta Didik Kelas X-1 SMK DARUL'ULUM Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 1(3).
- Saputro, A. (2019). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Pemahaman Peraturan Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. *LECTURER REPOSITORY*.
- Setiawan, A. I., Kurniawati, Y., & Fitriani, A. (2016). Internal Focus Of Control dan SelfEfficacy Pemain Bola Basket dalam Melakukan Free Throw. *Mediapsi*, 1(1), 17-27. Siregar, F. S., & Abady, A. N. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34-41.
- Suyedi, S. S., & Idrus, Y. (2019). Hambatan-hambatan Belajar Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Desain Jurusan IKK FPP UNP. *Gorga Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 120-128.
- Wicaksono, J. A., & Laksmiwati, H. (2013). Hubungan Self-efficacy Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain National Basketball league Klub CLS Knight. *Character*, Vol. 01 No 02.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar*, 1(1), 143-152