

Profil Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri Tingkat Sekolah Menengah Pertama

Nazalus Syobri¹, Nurtajudin²

^{1,2} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Corresponding Author: nazalusyobri@undikma.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Masbagik Lombok Timur. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Masbagik yang berjumlah 30 siswi. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *lay up shoot*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase dan pengkategorian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Masbagik secara umum berada pada kategori sedang, dengan sebagian siswa berada pada kategori baik dan sebagian lainnya pada kategori kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan teknik dasar *lay up shoot* masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dan pelatih dalam pembinaan ekstrakurikuler bola basket di tingkat sekolah menengah pertama.

Keyword: *Lay Up Shoot*, Ekstrakurikuler, Bola Basket, Putri, Sekolah Menengah Pertama

Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat di lingkungan pendidikan, baik sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler (Wati, 2023; Rusmana & Budiman, 2024). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, sekolah memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi, keterampilan teknik, serta minat dan bakat olahraga peserta didik secara berkelanjutan (Rahmatullah et al., 2024).

Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan bola basket adalah *lay up shoot*. Teknik ini merupakan bentuk penyelesaian akhir yang paling sering digunakan dalam situasi pertandingan karena dilakukan pada jarak dekat dengan ring dan memiliki tingkat keberhasilan yang relatif tinggi dibandingkan teknik shooting lainnya (Dahlan & Muslim, 2023; Rifaldi et al., 2023). Penguasaan *lay up shoot* yang baik sangat menentukan efektivitas serangan dan peluang mencetak angka dalam permainan bola basket (Amrizal & Sulubara, 2025).

Dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah, evaluasi kemampuan teknik dasar secara spesifik menjadi hal yang penting untuk menjamin efektivitas program latihan dan pembelajaran (Mustamir et al., 2022; Ramadhana, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian keterampilan bola basket di tingkat sekolah masih bersifat umum dan belum secara khusus menyoroti karakteristik peserta didik berdasarkan jenis kelamin. Padahal, perbedaan karakteristik fisik dan kemampuan motorik antara siswa putra dan putri berpotensi memengaruhi penguasaan teknik permainan, termasuk *lay up shoot* (Nurulita et al., 2024; Pardini & Primadaya, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan memfokuskan kajian pada kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Masbagik Lombok Timur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang bersifat spesifik gender sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih kontekstual, efektif, dan sesuai dengan karakteristik siswi di tingkat sekolah menengah (Sufitriyono & Irvan, 2024; Rahmatullah et al., 2024).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan menggambarkan tingkat kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket. Subjek penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Masbagik yang berjumlah 30 siswi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *lay up shoot* yang diadaptasi dari Basketball Lay-Up Shooting Test yang dikembangkan oleh AAHPERD. Tes ini dipilih karena memiliki tingkat kepraktisan yang tinggi, mudah diterapkan pada lingkungan sekolah, serta relevan untuk mengukur kemampuan teknik dasar *lay up shoot* pada peserta didik.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan prosedur sebagai berikut: peserta didik melakukan percobaan *lay up shoot* sebanyak 10 kali, yang terdiri dari 5 kali percobaan dari sisi kanan dan 5 kali percobaan dari sisi kiri ring basket. Setiap peserta memulai gerakan dari jarak $\pm 3-5$ meter dari ring basket dan melakukan rangkaian gerakan *lay up shoot* sesuai dengan teknik yang benar.

Sistem penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap percobaan yang berhasil memasukkan bola ke dalam ring dan skor 0 untuk percobaan yang tidak berhasil. Skor akhir diperoleh dari jumlah keberhasilan memasukkan bola ke dalam ring, dengan rentang skor 0–10. Skor tersebut kemudian dikonversi ke dalam kategori kemampuan, yaitu baik, sedang, dan kurang.

Penggunaan instrumen tes *lay up shoot* ini bertujuan untuk memperoleh data yang objektif, terukur, dan dapat digunakan sebagai dasar evaluasi perkembangan keterampilan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Instrumen ini juga memungkinkan pelatih dan guru untuk melakukan pemantauan kemampuan *lay up shoot* secara berkala guna menilai efektivitas program latihan yang diberikan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan mengelompokkan hasil tes ke dalam kategori kemampuan tertentu (baik, sedang, dan kurang).

Hasil & Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Masbagik, terlihat gambaran yang bervariasi mengenai kemampuan *lay up shoot* mereka. Data menunjukkan adanya sebaran kemampuan yang tidak merata, yang terbagi ke dalam tiga kategori utama: baik, sedang, dan kurang. Mayoritas siswa justru berkumpul pada kategori sedang, yang menandakan bahwa teknik dasar telah diketahui

namun belum dikuasai secara konsisten. Fenomena ini mencerminkan kondisi umum di tingkat sekolah menengah di mana bakat mulai muncul tapi masih memerlukan polesan teknis yang lebih dalam. Secara keseluruhan, performa tim belum mencapai titik optimal yang diharapkan untuk standar kompetisi antar sekolah. Diperlukan evaluasi mendalam terhadap metode latihan yang selama ini diterapkan agar potensi siswa tidak tertahan pada level medioker. Pemahaman awal ini menjadi fondasi penting untuk menyusun strategi perbaikan ke depannya.

Dominasi peserta pada kategori sedang mengindikasikan adanya pemahaman teknis yang masih setengah jalan dalam penguasaan bola. Pada level ini, siswa biasanya sudah mampu melakukan koordinasi langkah kaki (*footwork*) namun sering kehilangan akurasi saat bola dilepaskan ke arah ring. Fokus mereka cenderung terbagi antara menjaga keseimbangan tubuh dan mengarahkan bola, sehingga ritme gerakan sering kali terputus di tengah jalan. Kesalahan kecil seperti posisi tangan yang kurang tepat saat *release* atau lompatan yang kurang tinggi menjadi pemandangan yang cukup umum. Kondisi ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan mandiri mungkin masih rendah di kalangan siswa tersebut untuk membangun insting. Mereka membutuhkan lebih banyak pengulangan (*repetition*) untuk membangun memori otot yang lebih kuat dan stabil. Tanpa perbaikan pada tahap ini, sulit bagi mereka untuk naik ke level kemampuan yang lebih tinggi secara signifikan.

Di sisi lain, kelompok siswa yang berada pada kategori baik menunjukkan penguasaan teknik yang jauh lebih matang dan efektif secara mekanis. Mereka mampu mengintegrasikan lari, dua langkah terakhir, dan lompatan menjadi satu gerakan yang mengalir mulus tanpa hambatan teknis. Kontrol bola mereka saat berada di udara tampak lebih stabil, memungkinkan mereka untuk meletakkan bola di papan pantul dengan sentuhan yang lembut. Kemampuan ini biasanya didukung oleh koordinasi mata dan tangan yang sudah terlatih dengan baik melalui latihan intensif secara rutin. Selain itu, rasa percaya diri yang tinggi membuat mereka tidak ragu saat harus melakukan penetrasi ke area pertahanan lawan. Keberhasilan mereka menjadi bukti nyata bahwa teknik *lay up* dapat dikuasai secara sempurna melalui dedikasi yang terstruktur. Siswa dalam kategori ini idealnya dapat menjadi mentor sebaya bagi rekan-rekannya yang masih mengalami kesulitan.

Tantangan terbesar justru terlihat pada kelompok peserta yang masih berada dalam kategori kurang di dalam tim. Siswa-siswa ini umumnya mengalami kendala mendasar pada koordinasi langkah kaki yang sering kali berujung pada pelanggaran *traveling*. Ketidakmampuan untuk menyinkronkan antara langkah kaki kanan dan kiri sebelum melompat menunjukkan kurangnya pemahaman tentang mekanika gerak dasar basket. Selain masalah teknis, faktor psikologis seperti rasa cemas atau takut gagal saat mendekati ring juga turut memengaruhi hasil tembakan mereka. Hal ini mengakibatkan gerakan menjadi kaku dan terburu-buru, sehingga bola sering kali tidak mengenai sasaran dengan benar atau terpental jauh. Tanpa penanganan khusus, kegagalan yang berulang ini dapat menurunkan motivasi siswa untuk terus mengeksplorasi kemampuan mereka di lapangan. Fokus utama bagi kategori ini adalah membangun rasa nyaman terhadap bola dan ring melalui latihan dasar yang sangat sederhana.

Ada beberapa faktor yang ditengarai menjadi penyebab mengapa kemampuan *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Masbagik belum mencapai hasil maksimal. Salah satunya adalah keterbatasan durasi latihan rutin yang mungkin tidak sebanding dengan kompleksitas teknik yang harus dipelajari siswa. Selain itu, fasilitas pendukung atau ketersediaan bola yang memadai untuk setiap siswa saat sesi latihan juga memengaruhi efektivitas proses belajar. Kebugaran fisik, terutama kekuatan otot tungkai dan daya ledak (*power*), sangat berpengaruh pada tinggi lompatan saat melakukan eksekusi tembakan. Jika kondisi fisik siswa kurang prima, maka sulit bagi mereka untuk mengeksekusi gerakan dengan daya jangkauan yang ideal di udara. Faktor lingkungan,

seperti kurangnya paparan terhadap kompetisi atau tontonan pertandingan basket profesional, juga bisa memengaruhi cara pandang mereka terhadap teknik yang benar. Sinergi antara aspek fisik, mental, dan fasilitas adalah kunci utama dalam upaya peningkatan prestasi atlet sekolah.

Sebagai kesimpulan, data ini menegaskan bahwa program ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Masbagik memerlukan pembenahan strategis agar kemampuan siswa lebih optimal. Pergeseran dari kategori sedang ke kategori baik harus menjadi target utama dalam jangka pendek bagi tim pelatih. Hal ini bisa dicapai dengan menerapkan model latihan yang lebih variatif, seperti penggunaan *drills* yang fokus pada penyelesaian akhir di bawah tekanan lawan. Evaluasi secara berkala juga perlu dilakukan secara personal untuk memantau progres setiap individu agar tidak ada siswa yang tertinggal jauh. Dengan pendekatan yang lebih terukur dan berbasis data hasil analisis ini, potensi atlet muda di sekolah ini tentu dapat dikembangkan secara maksimal. Dukungan dari pihak sekolah dalam menyediakan sarana latihan yang lebih baik juga akan memberikan dampak positif yang sangat signifikan bagi mental juara siswa.

Pembahasan

Kemampuan *lay up shoot* merupakan salah satu indikator utama keberhasilan serangan dalam permainan bola basket, khususnya pada level pembinaan sekolah. Teknik ini menjadi esensial karena dilakukan pada jarak yang sangat dekat dengan ring dan sering kali terjadi dalam situasi permainan yang dinamis. Berdasarkan studi dari Dahlan & Muslim (2023) serta Idris et al. (2023), *lay up* memiliki persentase keberhasilan memasukkan bola yang jauh lebih tinggi dibandingkan teknik menembak jarak menengah maupun jauh. Hal ini disebabkan oleh minimnya hambatan jarak yang memungkinkan pemain memiliki kontrol lebih besar terhadap arah bola. Oleh karena itu, penguasaan teknik ini menjadi harga mati bagi setiap pemain yang ingin memberikan kontribusi poin secara efektif. Tanpa efisiensi pada teknik dasar ini, sebuah tim akan kehilangan banyak peluang emas di area kunci lawan.

Penguasaan *lay up shoot* merupakan keterampilan fundamental yang wajib dimiliki oleh setiap peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket (Amrizal & Sulubara, 2025). Mengingat pentingnya peran teknik ini, diperlukan adanya evaluasi yang dilakukan secara berkala, sistematis, dan terukur. Tes kemampuan secara periodik berfungsi sebagai instrumen untuk memantau sejauh mana perkembangan keterampilan motorik peserta didik telah berkembang. Selain itu, evaluasi ini memungkinkan pelatih untuk mengidentifikasi kekurangan teknik secara spesifik sebelum kesalahan tersebut menjadi kebiasaan yang sulit diubah. Mustamir et al. (2022) menekankan bahwa penilaian yang rutin memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas program latihan yang telah dijalankan. Tanpa adanya data evaluasi yang akurat, guru dan pelatih akan kesulitan mengarahkan fokus latihan ke arah yang tepat (Rusmana & Budiman, 2024).

Selain aspek teknis, kemampuan *lay up shoot* yang mumpuni memiliki korelasi positif terhadap aspek psikologis peserta didik di lapangan. Ketika seorang pemain merasa mahir melakukan *lay up*, kepercayaan diri mereka dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan akan meningkat secara signifikan. Peluang mencetak angka yang lebih besar melalui teknik ini memberikan rasa aman dan motivasi tambahan bagi pemain untuk lebih berani melakukan penetrasi. Kepercayaan diri individu ini pada akhirnya berdampak linier terhadap performa tim secara kolektif dan kualitas kerja sama di lapangan (Mitra et al., 2024). Peneliti seperti Rafsanjani et al. (2024) juga mencatat bahwa mentalitas juara sering kali bermula dari penguasaan teknik dasar yang solid. Dengan demikian, tes *lay up* berkala juga berfungsi sebagai sarana membangun kesiapan mental atlet muda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Masbagik saat ini berada pada kategori sedang. Temuan ini memberikan sinyal bahwa meskipun peserta telah memahami mekanisme dasar gerakan, mereka belum mencapai tahap otomatisasi yang optimal. Mereka mungkin menguasai langkah kaki secara teori, namun sering kali kehilangan akurasi saat harus mengeksekusi bola di bawah ring dalam kecepatan tinggi. Kondisi ini mencerminkan adanya celah antara pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik yang perlu segera dijumpai. Hasil ini menjadi dasar penting bagi penyusunan program latihan yang lebih terarah agar kemampuan siswa dapat merangkak naik ke kategori baik. Tanpa intervensi yang tepat, kemampuan siswa dikhawatirkan akan stagnan pada level medioker.

Temuan di SMP Negeri 1 Masbagik ini ternyata sejalan dengan tren penelitian pendidikan olahraga di institusi lain. Penelitian oleh Rahmatullah et al. (2024) serta Sufitriyono dan Irvan (2024) juga menemukan bahwa kemampuan *lay up shoot* siswa pada tingkat SMP dan SMA umumnya memang terkonsentrasi di kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya tantangan serupa di berbagai sekolah dalam hal konsistensi penguasaan teknik dasar. Kemampuan yang belum maksimal ini dipengaruhi oleh berbagai variabel, mulai dari frekuensi latihan yang kurang hingga variasi metode yang monoton. Fokus latihan yang sering kali terlalu umum dan tidak spesifik pada penyelesaian akhir menjadi salah satu penyebab utama rendahnya akurasi siswa (Nurulita et al., 2024). Oleh karena itu, sinkronisasi antara materi latihan dan kebutuhan nyata di lapangan menjadi sangat krusial.

Untuk meningkatkan kemampuan ini, diperlukan latihan yang terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan karakteristik fisik peserta didik. Koordinasi gerak, ketepatan langkah (*footwork*), serta kontrol bola yang halus saat melayang di udara adalah komponen yang harus dilatih secara repetitif. Pardini & Primadaya (2025) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar seperti *lay up* memerlukan pendekatan yang sistematis dan berulang agar memori otot terbentuk dengan sempurna. Pelatih diharapkan mampu menciptakan suasana latihan yang kontekstual, menyerupai situasi pertandingan yang sesungguhnya agar siswa terbiasa dengan tekanan. Penggunaan alat bantu atau modifikasi permainan juga dapat menjadi solusi untuk memecah kejenuhan saat sesi latihan teknik dasar. Dedikasi terhadap detail-detail kecil dalam gerakan akan menentukan kualitas eksekusi akhir di ring lawan.

Keterbatasan, Implikasi, dan Rencana Tindak Lanjut

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan siswa, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk konteks di masa depan. Penelitian ini hanya berfokus pada hasil akhir tes *lay up shoot* tanpa mengontrol secara ketat variabel eksternal seperti kondisi kebugaran fisik harian atau tingkat kelelahan peserta saat pengambilan data. Selain itu, cakupan penelitian masih terbatas pada satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi secara luas untuk sekolah dengan fasilitas yang berbeda. Faktor psikologis siswa saat dilakukan pengambilan data tes juga tidak diukur secara mendalam, padahal kecemasan saat dievaluasi dapat memengaruhi performa motorik. Keterbatasan ruang dan waktu juga membuat pemantauan jangka panjang terhadap retensi memori otot peserta belum dapat dilakukan secara maksimal dalam satu siklus penelitian ini.

Implikasi dari temuan ini sangat signifikan bagi manajemen ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Masbagik, terutama dalam perancangan kurikulum latihan. Hasil penelitian yang menunjukkan dominasi kategori sedang mengisyaratkan bahwa pelatih tidak boleh lagi menggunakan metode "satu ukuran untuk semua". Perlu ada diferensiasi latihan di mana siswa kategori kurang mendapatkan bimbingan mekanika dasar, sementara siswa kategori sedang diberikan latihan dengan intensitas gangguan (*disturbances*) yang lebih tinggi. Secara institusional, sekolah perlu menyadari bahwa peningkatan prestasi bola

basket tidak hanya bergantung pada bakat alamiah, tetapi pada kualitas evaluasi berbasis data seperti ini. Implikasi jangka panjangnya adalah terciptanya standar baru dalam penilaian kemampuan teknik yang bisa diadopsi untuk cabang olahraga lainnya di lingkungan sekolah.

Sebagai rencana tindak lanjut, tim pelatih akan segera mengintegrasikan teknologi rekaman video untuk memberikan umpan balik visual secara langsung kepada siswa. Program latihan "100 Lay-ups a Day" akan diperkenalkan untuk meningkatkan memori otot dan akurasi tembakan melalui pengulangan yang masif namun terukur. Selain itu, akan dilakukan tes diagnostik ulang setiap tiga bulan untuk memetakan perkembangan siswa dan menyesuaikan kembali target latihan individu. Peneliti juga menyarankan adanya kolaborasi dengan guru pendidikan jasmani untuk memperkuat komponen fisik seperti daya ledak otot tungkai yang mendukung lompatan saat *lay up*. Dengan langkah-langkah konkret ini, diharapkan persentase siswa dalam kategori baik dapat meningkat secara signifikan pada tahun ajaran berikutnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Masbagik secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *lay up shoot* masih perlu ditingkatkan. Upaya peningkatan kemampuan *lay up shoot* dapat dilakukan melalui penyusunan program latihan yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan bagi guru serta pelatih dalam pembinaan ekstrakurikuler bola basket di sekolah.

Daftar Pustaka

- Amrizal, A., & Sulubara, S. M. (2025). Upaya meningkatkan hasil belajar lay-up shoot dalam permainan bola basket. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*.
- Dahlan, & Muslim. (2023). Analisis komponen fisik terhadap kemampuan lay up shoot pada atlet club bola basket Old School Makassar. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*.
- Idris, A., Nasuka, N., & Hidayah, T. (2023). The effect of ballhandling height frequency training and barrier training and agility on the ability to lay-up shoot basketball. *JUARA: Jurnal Olahraga*.
- Mitra, R. B., Chan, A. A. S., & Suyatno. (2024). Efforts to improve learning outcomes in basketball lay-up through the peer tutorial method. *Proceeding of International Conference on Education*.
- Mustamir, I., Nugroho, S., Mahardhika, D. B., & Iqbal, R. (2022). Pengaruh penggunaan media latihan alas terhadap peningkatan keterampilan dasar lay up shoot pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Nurulita, R. F., Arfanda, P. E., & Adil, A. (2024). Analisis komponen fisik kemampuan lay up shoot permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*.
- Pardini, G. C., & Primadaya, R. S. (2025). Hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay up shoot pada KU-15 dan 16. *Journal Sport Science Indonesia*.
- Rafsanjani, H., Musrifin, A. Y., & Hartika, R. F. (2024). Penerapan model Tactical Games Approach terhadap kemampuan belajar shooting bola basket pada siswa kelas VIII. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Rahmatullah, M. H., Ilham, I., & Hasibuan, M. U. Z. (2024). Keterampilan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*.
-

- Ramadhana, A. R. (2024). Studi metode pembelajaran lay up shoot untuk siswa menengah. *Holistic Journal of Sport Education*.
- Rifaldi, A., Mahardhika, N. A., & Santoso, J. A. (2023). Tingkat kemampuan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler permainan bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Aisyah Journal of Physical Education*.
- Rusmana, R., & Budiman. (2024). Implementasi pembelajaran shooting bola basket berbasis video di STKIP Pasundan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*.
- Sufitriyono, I. A., & Irvan. (2024). Lay up shoot siswa ekstrakurikuler basket SMA Kartika XX-I Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*.
- Wati, I. D. P. (2023). Kemampuan lay up bola basket: studi cross sectional pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*.