



<https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/10559>

Hubungan *Power* Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Dengan Hasil Lemparan *Three Point* Bola Basket

Regi Permana¹, Asep Ridwan Kurniawan², Toto Marwoto³, Adang Sudrazat⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

⁴Pasca sarjana Kampus Sumedang, Indonesia

Email koresponden: regi.permana@gmail.com

ABSTRACT

The autonomous variable, leg strength, and back adaptability, and the reliant variable, three-point toss, were tried and estimated involving the connection strategy in this review. SMA Negeri 3 Ciamis Rule is the populace utilized. The example utilized comprised 22 individuals who played b-ball beyond school. Based on the regression results, it was demonstrated that the score obtained for the independent variable arm strength with the three-point shot was $0.276 > 0.05$, and the score obtained for the back muscle flexibility with the three-point shot was $0.409 > 0.05$. test of line linearity. It could be said that the information is accurate. In light of this data, the consequences of the relationship test show that the sig. The number 0.383 is produced by Change F. If the result is greater than 0.05, this demonstrates that there is neither a correlation nor a disconnection. According to the findings of the study, "there is no relationship between arm strength and back muscle flexibility with three-point shots in SMA Negeri 3 Ciamis Regency students."

Keywords: arm power, back flexibility, three-point throw results, basketball

ABSTRAK

Variabel bebas, kekuatan kaki dan fleksibilitas punggung, dan variabel terikat, tembakan tiga poin, diukur menggunakan metode korelasi dalam penelitian ini. Peraturan SMA Negeri 3 Ciamis ini dimanfaatkan oleh masyarakat. Dua puluh dua orang berpartisipasi dalam bola basket ekstrakurikuler. Garis regresi berdasarkan hasil uji linieritas menunjukkan angka yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Dengan tembakan tiga poin, juga ditunjukkan bahwa variabel independen untuk kekuatan lengan dan fleksibilitas otot punggung sama-sama lebih besar dari atau sama dengan 0,409. Dimungkinkan untuk menyatakan bahwa informasi itu benar. Informasi yang diperkenalkan di sig. konsekuensi dari uji koneksi menunjukkan hal ini. Perubahan bagian F menghasilkan angka 0,383 yang menunjukkan tidak ada asosiasi dan tidak berhubungan jika nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berdasarkan temuan penelitian, "Tidak ada hubungan antara kekuatan lengan dan daya tahan otot punggung dengan tembakan tiga angka pada siswa SMA Negeri 3 Ciamis".

Kata Kunci: Power Lengan , Fleksibilitas Punggung , Hasil Lemparan Threei Point , Bolabasket

Cara sitasi:

Permana, R., Kurniawan, A.R., Marwoto, T., Sudrazat, A. (2022). Hubungan *Power* Lengan Dan Fleksibilitas Punggung Dengan Hasil Lemparan *Three Point* Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 87-96.

Sejarah Artikel:

Submit: Pebruari 2023, Revisions: Maret 2023, Accepted: April 2023.



PENDAHULUAN

Kondisi fisik yang baik merupakan harapan bagi para pelaku olahraga, terlihat sebagian masyarakat yang memanfaatkan taman-taman kota untuk sekedar berolahraga seperti jogging, senam, bermain sepak bola mini, bola basket, dan bola voli (Hadi et al., 2021). Pemanfaatan fasilitas yang sudah disiapkan oleh pemerintah sangatlah berguna bagi masyarakat. Hal ini memperlihatkan bahwa kesehatan tubuh sangatlah penting dengan cara berolahraga dan dengan melakukan olahraga secara rutin dan berkesinambungan akan menghasilkan kebugaran tubuh yang baik. (Sharon Wynne, 2007) tentang manfaat kebugaran jasmani, adalah sebagai berikut, *“The following are effects of physical activity on major body systems in the short term: Expanded and upgraded energy, further developed rest, diminished uneasiness, further developed mind-set and prosperity, advancement of a condition of unwinding, expanded endurance, and diminished fatigue all contribute to weight loss.”* Berdasarkan penjelasan pendapat dari teori di atas bahwa manfaat kebugaran jasmani sangat banyak terhadap seluruh tubuh. Untuk itu penulis merasa yakin dan mantap dalam perencanaan penelitian pada komponen kondisi fisik *power*.

Hal ini berdasarkan pada pengamatan di sekolah penulis sendiri bahwa sebagian siswa hampir setiap waktu istirahat digunakan untuk bermain yang mengandung unsur olahraga seperti bermain bola basket, namun terlihat adanya kelemahan-kelamahan yang dihimpun dan akhirnya penulis menetapkan untuk merencanakan penelitian pada bagian lengan dan tungkai yang dihubungkan dengan komponen kondisi fisik *power*. Pada dasarnya bahwa kondisi fisik yang baik memiliki keuntungan yang sangat besar, mulai dari melancarkan metabolisme tubuh, sirkulasi yang baik bagi jantung dan paru-paru, adanya peningkatan aspek kesehatan jasmani lainnya yang terdiri dari strength, speed, endurance, daya ledak otot, dan kelenturan (Armawijaya et al., 2021). Hal ini sesuai dengan pendapat (Harsono, 2010) menjelaskan, ”Jika keadaan sedang baik : 1. Terjadi perubahan performa sistem peredaran darah serta kinerja jantung. 2. Strength, kelenturan, daya tahan, kecepatan, dan karakteristik fisik lainnya akan meningkat, 3. Selama latihan, akan ada ekonomi gerakan yang lebih baik, 4. Jika respons diperlukan setiap saat, organisme tubuh kita akan pulih lebih cepat.”

Penjelasan di atas merupakan manfaat dari kebugaran jasmani yang terjaga dengan baik dan untuk memperolehnya pun tidak dengan mudah di dapat harus ada proses yang harus dilakukan yaitu dengan berlatih. Latihan yang dilakukan harus benar-benar direncanakan dengan dengan baik dan benar serta harus berhasil sesuai sasaran yang diharapkan.

Kelemahan yang sudah dijelaskan sebelumnya adalah *power* yang termasuk komponen kondisi fisik ini akan diterapkan pada lengan dan tungkai berdasarkan hasil pengamatan atau

survei penulis ketika di lapangan yang merupakan faktor dominan dalam setiap pergerakan terutama untuk cabang olahraga bola basket yang memiliki peranan utama pada lengan dan tungkai. Pergerakan lengan adalah untuk memainkan bola seperti untuk *dribbling*, *chest pass*, atau untuk merebut bola, sedangkan tungkai tugasnya adalah untuk melakukan pergerakan seperti melompat, berlari, mundur, bergeser, atau melakukan penjagaan. Dengan demikian penulis merasa yakin dalam mengajukan penelitian ini dengan judul, “Hubungan Antara Fleksibilitas Punggung dan Kekuatan Lengan Pada Lemparan Tiga Angka Bola Basket.” Langkah berikutnya adalah bagian metode penelitian yang akan dijelaskan secara terperinci.

METODE PENELITIAN

Metode Korelasi akan digunakan untuk penelitian yaitu caranya dikorelasikan dua atau lebih variabel baik itu variabel dengan variabel terikat. Korelasi dapat dianggap sebagai hubungan dalam istilah sederhana. Korelasi, di sisi lain, tidak dapat dipahami hanya dengan cara ini ketika dikembangkan lebih lanjut. Koneksi adalah pelaksanaan prosedur ilmiah untuk pengukuran digunakan menemukan korelasi dua atau lebih faktor yang berdasarkan hasil data. Hubungan antara kedua variabel tersebut bisa disebabkan oleh sesuatu, atau bisa juga terjadi secara kebetulan. Jika perubahan dalam satu variabel sering diikuti oleh perubahan yang lain dalam arah yang sama, maka dua variabel dikatakan berkorelasi. Menurut (Sarwono, 2006), “Analisis korelasi digunakan untuk melihat kekuatan dan kelemahan antara variabel independen dan dependen” adalah definisi dari korelasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengolahan

Deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran tentang data dari variabel-variabel penelitian yang telah diolah secara statistik deskriptif. Ada tiga variabel dalam penelitian ini: 1) variabel bebas (X), yaitu: kekuatan lengan dan kelenturan punggung; 2) variabel terikat atau (Y), khususnya tembakan tiga poin.

Penelitian ini yang dilakukan dengan *Survey* menggunakan teknik tes dan pengukuran. Ke-dua variabel bebas memiliki satuan yang sama yaitu *centimeter*. Sedangkan satu variabel terikat tidak memiliki satuan, hanya dalam bentuk angka. Sehingga satuan dari data yang dimiliki oleh ke-tiga variabel tersebut dapat samakan menjadi satuan *centimeter*.

Variabel bebas yang pertama adalah *power* lengan satuannya cm, untuk variabel bebas ke-dua adalah fleksibilitas otot punggung satuannya cm, dan satu variabel terikat yaitu *three poin*, satuannya angka saja. Menurut Sutrisno Hadi (2000:267) bahwa, “Setiap variabel unit

bukanlah sesuatu yang serupa, jadi harus dirakit terlebih dahulu dengan menormalkannya dan mengubahnya dengan skor sempurna.” Statistik deskriptif korelasi kemudian dihitung dengan menggunakan data dari lapangan. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil perhitungan statistik deskriptif.

Tabel 1.
Deskripsi Data Statistik Variabel Bebas dan Terikat Penelitian

Variabel	N	Rata-rata	Simpangan baku	Skor Terendah	Skor Tertinggi
<i>Power</i> lengan	22	2.49	0.49	1.78	4.03
Fleksibilitas otot punggung	22	22.72	8.51	12	41
<i>Three-point</i>	22	5.72	2.43	3	9

Berikut penjelasan Tabel 1: Untuk variabel kekuatan lengan jumlah tes (N) adalah 22, normal adalah 2.49, standar deviasi adalah 0.49, skor terkecil adalah 1.78, skor tertinggi adalah 4.03. Untuk variabel adaptabilitas otot punggung jumlah tes (N) 22, normal 22,72, standar deviasi 8,51, skor paling minimal 12, skor paling tinggi 41, dan faktor terakhir adalah Three point shoot. dengan jumlah tes (N) adalah 22, rata-rata adalah 5,72, standar deviasi adalah 2,43, sedangkan skor paling sedikit adalah 3 dan skor tertinggi adalah 9.

Hasil Penelitian

1. Uji persyaratan hipotesis

Setelah menghitung wawasan yang berbeda selesai, dilanjutkan dengan tes spekulasi. Dengan menggunakan uji regresi, uji signifikansi hubungan kebugaran jasmani dengan persentase lemak tubuh akan digunakan untuk menguji hipotesis. Mengenai pengujian hipotesis, persyaratan hipotesis, yang meliputi:

- a) Uji Keteraturan Informasi
- b) Uji Homogenitas
- c) Uji Linearitas
- d) Uji coba pentingnya model garis relaps.

Prosedurnya adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Ulasan hasil ini mengungkapkan, alasan dilakukannya uji kebiasaan informasi adalah untuk melihat apakah populasi informasi disebarluaskan secara teratur atau apakah contoh berbeda berdasarkan lokasi penelitian yang dilaksanakan. Tes cenderung memakai uji Kolmogorov-Smirnov. Mengenai pengujian kebiasaan informasi ini dengan

menetapkan: mengharapkan nilai minat atau nilai kemungkinan $> 0,05$, ini menyiratkan bahwa penyampaian data adalah biasa, dan dengan asumsi nilai minat atau nilai kemungkinan adalah $<0,05$, itu menyiratkan bahwa jalannya data adalah tidak rata-rata. Statistik dapat digunakan untuk mencapai kesimpulan:

Tabel 2.
Data Hasil Tes Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Power</i> lengan	0.079 > 0.05	Normal
Fleksibilitas punggung	0.094 > 0.05	Normal
<i>Three-point shoot</i>	0.033 > 0.05	Tidak normal

Berdasarkan pada perhitungan nilai pada tabel 2 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas (*power* lengan dan fleksibilitas punggung) dalam penelitian ini secara keseluruhan datanya berdistribusi normal karena angka yang terlihat lebih besar dari 0.05, namun pada variabel terikat (*three point shoot*) menunjukkan angka yang muncul lebih kecil dari 0.05 sehingga penulis melanjutkan dengan uji normalitas dengan pengolahan analisis data menggunakan *linier regression* dan *one sample-kolmogorov-smirnov test*, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.
Uji Normalitas Menggunakan *One Sample-Kolmogorov-Smirnov Test*

Unstandardized	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Power</i> lengan		
Fleksibilitas punggung	0.200 > 0.05	Normal
<i>Three-point shoot</i>		

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa hasil analisis pengolahan data menggunakan *unstandardized* dari *one sample-kolmogorov-smirnov test* hasilnya adalah 0.200 lebih besar dari 0.05 sehingga ke-tiga data tersebut (*power* lengan, fleksibilitas punggung, dan *three point shoot*) berdistribusi normal, sehingga uji parametrik dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas sebagaimana dikemukakan oleh Santoso (2005) bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari varian yang sama. Untuk dapat melakukan uji terukur inferensial, diperlukan hal-hal yang esensial: 209), uji homogenitas Chi-Square dilakukan dengan susunan konsentrat ini sebagai berikut: Fakta bahwa nilai probabilitas atau signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05 menunjukkan bahwa data berasal dari populasi homogen atau dengan varians yang

sama. Di sisi lain, dengan asumsi nilai kepentingan atau nilai kemungkinan tidak tepat atau setara dengan 0,05, hal itu menunjukkan bahwa informasi tersebut berasal dari populasi dengan fluktuasi yang tidak konsisten atau tidak homogen. Perhitungan menghasilkan hasil yang menyertainya:

Tabel 4.
Data Hasil Tes Homogenitas

Variabel	Nilai <i>Chi-square</i>	Signifikansi	Ket.
<i>Power</i> lengan	0.909	1.000 > 0.05	Homogen
Fleksibilitas punggung	2.727	1.000 > 0.05	Homogen
<i>Three-point shoot</i>	3.091	1.378 > 0.05	Homogen

Berdasarkan tabel 4, semua data variabel dalam penelitian yang ada terlihat memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Akibatnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa data secara keseluruhan seragam, dan uji parametrik dapat dilanjutkan.

c. Uji Linieritas Garis Regresi

Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai three point shoot (Y) dan prediktor, power lengan dan fleksibilitas punggung (X) berkorelasi. Dengan menggunakan syarat-syarat berikut, uji linearitas garis regresi ini menguji nilai F: jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau sebaliknya menganggap nilai kepentingan $< 0,05$ berarti searah. Sebaliknya dikatakan tidak linier jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Hasil berikut dihasilkan dengan menghitung data:

Tabel 5.
Data Hasil Uji Linieritas Garis Regresi

Variabel	F Tabel	F Hitung	Signifikan	Ket.
<i>Three-point shoot</i> – <i>Power</i> tungkai	1.257	1.121	0.276 > 0.05	Linear
<i>Three point shoot</i> – Fleksibilitas punggung	0.711	0.843	0.409 > 0.05	Linear

Jika Anda melihat tabel 5, Anda dapat melihat bahwa variabel dalam penelitian ini diuji linearitasnya dengan menggunakan regresi berganda dan menghasilkan hasil yang linier. Hal ini dimaksudkan agar ada hubungan langsung antara faktor bebas (daya lengan dan kemampuan beradaptasi punggung) dengan variabel terikat (tembakan tiga angka).

2. Uji Hipotesis

Langkah berikutnya adalah uji hipotesis, yaitu mencari hubungan antara variabel, yaitu antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam hal ini adalah power lengan dan fleksibilitas punggung sebagai variabel bebas, sedangkan three point shoot adalah sebagai

variabel terikat. Hasil uji korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6.
Uji Korelasi antara *Power* lengan dan Fleksibilitas Punggung dengan *Three point shoot*
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. The error in the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.310 ^a	.096	.001	2.96934	.096	1.009	2	19	.383

Kriteria keputusan :

1. Jika nilai sig. F change < 0.05, maka berkolerasi
2. Jika nilai sig. F change > 0.05, maka tidak berkolerasi

Berdasarkan hasil analisis korelasi data yang terlihat pada kolom sig.F change yaitu 0.383 artinya bahwa : $0.383 > 0.05$ kesimpulannya bahwa antara variabel bebas yaitu *power* lengan dan fleksibilitas punggung dengan *three point shoot* tidak berhubungan.

Pembahasan

1. Berdasarkan deskripsi data menunjukkan bahwa adanya nilai yang terendah dan nilai yang tertinggi sehingga dapat dikatakan bahwa adanya kemampuan yang berbeda-beda baik pada ke-dua variabel bebas yaitu *power* lengan dan fleksibilitas otot punggung maupun pada variabel terikat yaitu *three-point shoot*.
2. Berdasarkan hasil uji normalitas data terlihat bahwa data untuk variabel bebas *power* lengan berdistribusi normal, dan hasil uji normalitas data terlihat bahwa data untuk variabel bebas fleksibilitas otot punggung berdistribusi normal, namun pada hasil uji normalitas data pada variabel terikat memperlihatkan bahwa nilai 0.033 menunjukkan lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal, berdasarkan hasil uji normalitas *one sample-kolmogorov-smirnov test* menunjukkan bahwa hasilnya adalah 0.200 lebih besar dari 0.05 sehingga penulis menyatakan bahwa data dari ke-tiga variabel tersebut (*power* lengan, fleksibilitas otot punggung, dan *three point shoot*) berdistribusi normal.
3. Berdasarkan hasil uji homogenitas terlihat data yang dihasilkan adalah di atas 0.05 yaitu *power* lengan nilai signifikansinya $1.000 > 0.05$, fleksibilitas otot punggung

nilai signifikansinya $1.000 > 0.05$, dan *three point shoot* nilai signifikansinya $1.378 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan *chi-square* memiliki data yang homogen.

4. Berdasarkan hasil uji linieritas garis regresi menunjukkan angka yang didapat adalah lebih besar dari 0.05, terbukti untuk variabel bebas *power* lengan dengan *three point shoot* adalah $0.276 > 0.05$ dan untuk fleksibilitas otot punggung dengan *three point shoot* adalah $0.409 > 0.05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data tersebut adalah linier.
5. Berdasarkan data hasil uji korelasi memperlihatkan bahwa pada kolom sig.F change menghasilkan angka 0.383. Artinya apabila nilai yang diperoleh lebih besar dari 0.05 maka tidak adanya korelasi atau dengan kata lain tidak berhubungan.
6. Karakteristik Sampel. Siswa SMS N 3 Kabupaten Ciamis berdasarkan hasil data di lapangan secara garis besar menunjukkan angka yang rata-rata sama, namun ada beberapa siswa namun jumlahnya sedikit yang memiliki kemampuan *power* lengannya lebih besar daripada rata-rata siswa lainnya, yaitu ada 3 orang siswa (4.04 dan 3.54) serta ada juga satu orang siswa yang memiliki nilai yang paling kecil (1.78). Dapat disimpulkan bahwa angka yang paling besar dan angka yang paling kecil mempengaruhi hasil pengolahan data sehingga tidak adanya hubungan antara *power* lengan dengan *three point shoot*.
7. Nilai hasil data pada variabel bebas ke-dua yaitu fleksibilitas otot punggung terlihat ada yang memiliki fleksibilitas otot punggung yang baik dan ada juga yang kurang, terlihat dari nilai yang diperoleh bervariasi. Hal tersebut penulis berasumsi bahwa data nilai fleksibilitas otot punggung tidak berhubungan dengan variabel terikat yaitu tembakan *three point shoot*.
8. Hasil tes dan pengambilan point dari tembakan *three point shoot* dari 3 kali, terlihat nilai yang diperoleh juga sama bervariasi, akhirnya penulis berasumsi bahwa hal ini menunjukkan penguat hasil yang tidak adanya hubungannya dengan ke-dua variabel bebas (*power* lengan dan fleksibilitas otot punggung).

Diskusi Penemuan

Pengambilan data hasil di lapangan tidak selamanya sesuai dengan kajian yang diteliti, namun kadang kala juga menemukan sesuatu yang baru, baik itu di lapangan, ketika proses konsultasi dengan pembimbing, ataupun yang lainnya. Beberapa sesuatu yang muncul akan diungkapkan di bawah ini.

1. Sampel penelitian yang digunakan, hampir sebagian baru pulang dari *event* Popwilda sehingga terlihat dari kondisi fisik kelelahan dan pada akhirnya penulis beranggapan bahwa

pengambilan data dalam bentuk tes dan pengukuran dari tiga variabel (*power* lengan, fleksibilitas otot punggung, dan *three point shoot*) dilakukan tidak maksimal.

2. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi, hal ini dapat digunakan dengan metode yang lain dalam meningkatkan kondisi fisik maupun kemampuan teknik *three point shoot* dengan metode eksperimen.
3. Berdasarkan hasil tes *power* lengan, fleksibilitas otot punggung, dan *three point shoot* adalah data yang bervariasi sehingga memunculkan gagasan untuk dapat menyamakan kemampuan baik bidang fisik maupun teknik yang diajarkan atau diminta oleh guru penjas di sekolah SMA Negeri 3 Kabupaten Ciamis.
4. Adanya permintaan untuk dilakukan penelitian pada siswa olahraga dengan cabang olahraga yang berbeda dalam hal ini adalah permintaan guru penjas untuk tim sepakbola.
5. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan variabel bebas dan variabel terikat yang berbeda karena berdasarkan hasil konsultasi dengan pelatih tim bola basket masih ada kelemahan-kelemahan yang harus dikembangkan terutama dalam bidang kondisi fisik.

KESIMPULAN

Penulis menyimpulkan, “Tidak ada hubungan *power* lengan dan kelenturan otot punggung dengan *three point shoot* pada siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Ciamis” berdasarkan pembahasan yang diawali dengan perhitungan dan analisis data yang diuraikan pada bagian hasil dan pembahasan.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari kesimpulan pada penelitian ini maka dapat disarankan bahwa :

1. Kelemahan-kelemahan yang muncul dalam penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk melakukan penelitian dengan metode yang lain.
2. Tes *power* lengan, fleksibilitas otot punggung, dan *three point shoot* merupakan catatan pelatih atau guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kondisi fisik *power*, fleksibilitas otot punggung, dan peningkatan teknik *three point shoot*.
3. Diharapkan akan muncul teori-teori baru yang dapat memberikan wawasan yang lebih ilmiah, maka sebaiknya peneliti melanjutkan penelitian ini dengan sampel siswa sekolah lain untuk membandingkan hasilnya dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175–186.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/wa.v8i2.5585>
Hadi, N. A., Rustiawan, H., Risma, & Nursasih, I. D. (2021). Pengaruh Latihan One Leg Good Morning Terhadap Stabilitas Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Permainan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 157–164.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/wa.v8i2.4730>
- Harsono, M. S. (2010). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Tambak Kusuma.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif (Pertama)*. Graha Ilmu. info@grahailmu.com
- Sharon Wynne, M. . (2007). *MTEL Physical Education 22 (Second)*. United States of America. www.xamonline