

Pengaruh Latihan Tembakan Dua Angka Terhadap Ketepatan Tembakan Dalam Permainan Bola Basket

Bonita Amalia^{1*}, Zakir Burhan²

¹ Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

² Pendidikan Olahraga, Institut Pendidikan Nusantara Global

* Correspondence: bonitamalia256@gmail.com

Abstract

Basketball is a sport that uses a large ball, played with the hands. The goal is to put the basketball in the opponent's basket. Basketball is played by two (2) teams of five (5) players each. To improve performance in the sport of basketball, training needs to be given at every training session, but specifically for shooting techniques, it is not enough just to shoot correctly, because in reality the confidence factor in shooting helps success in matches and provides commitment to practice, so as to provide maximum achievement for students of SMA Negeri 03 Bima. The type of research is quantitative research. The data collection technique uses the action test or performance assessment method. The sampling technique is Proportional Random Sampling. After the data collected, the data is analyzed using a simple linear regression formula and hypothesis testing using the F test formula to determine whether or not there is an effect of two-point shooting practice on shooting accuracy in basketball games from the results of the analysis carried out using a simple regression analysis formula, shows that $F_{hit}=5.073$ at a significance level of 5 %, we get $F_{table}=2.57$ so $F_{hit} > F_{table}$, H_a is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is a positive and significant influence between two-point shooting practice on shooting accuracy in basketball games for students at SMA Negeri 03 Bima for the 2023-2024 academic year.

Keyword: Two-point shots, shooting accuracy, basketball.

Abstrak

Olahraga *bola basket* merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Tujuannya adalah memasukkan bola basket dikeranjang lawan. Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Untuk meningkatkan prestasi permainan olahraga bola basket perlu adanya latihan diberikan pada setiap sesi latihan, akan tetapi khusus pada teknik *shooting* tak cukup hanya dengan melakukan tembakan dengan benar saja, karena kenyataannya faktor percaya diri dalam menembak membantu keberhasilan dalam pertandingan-pertandingan dan memberikan komitmen terhadap latihan, sehingga mampu memberikan prestasi maksimal terhadap siswa-siswi SMA Negeri 03 Bima. Masalah yang dijawab dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan tembakan dua terhadap ketepatan tembakan dalam permainan bola basket siswa SMAN 03 Bima. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Tekni pengumpulan data dengan menggunakan metode tes perbuatan atau *performance assessment*. Teknik pengambilan sampel adalah *Proportional Random Sampling*. Setelah data terkumpul maka data tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus regresi linear sederhana dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji F untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan dalam permainan bola basket dari hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan rumus analisis regresi sederhana, menunjukkan bahwa $F_{hit} = -5,073$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $F_{table} = 2,57$ Jadi $F_{hit} > F_{table}$; H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 03 Bima tahun pembelajaran 2023-2024.

Kata kunci: Tembakan dua angka, ketepatan tembakan, bola basket

Pendahuluan

Pendidikan olahraga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga dan meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik, olahraga juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat mengembangkan rasa kebanggaan nasional. Salah satunya adalah dalam cabang olahraga bola basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar kekanan dan kekiri). Boleh dipantulkan kelantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket atau keranjang lawan. Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (Perbasi, 2010:1)

Bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield Massachusetts (sekarang dikenal dengan *Springfield College*). Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat di seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatih YMCA (Wissel, 2000: 1). Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Permainan Bola basket di Indonesia sudah mulai banyak digemari oleh masyarakat luas dari anak-anak, remaja, pelajar, mahasiswa, sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, serta dapat dimainkan di lapangan terbuka atau lapangan tertutup. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya tim basket yang ada disekolah-sekolah maupun perguruan tinggi, dan sering pula di selenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Latihan diberikan pada setiap sesi latihan, akan tetapi khusus pada teknik *shooting* tak cukup hanya dengan melakukan tembakan dengan benar saja, karena keyataanya faktor percaya diri dalam menembak membantu keberhasilan dalam pertandingan-pertandingan dan memperbarui komitmen terhadap latihan (Sungkawa,2020: 20).

Seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut, jika ingin menjadi pemain yang baik disamping kualitas fisik yang prima serta kematangan juara. Dari kelima teknik dasar tersebut jelas bahwa satu teknik dengan teknik lainnya saling berkaitan dan tidak dapat terpisahkan. Melihat kemajuan permainan bola basket yang menggunakan teknik-teknik tinggi baik peraturan maupun teknik-teknik bermain sudah sewajarnya kita mengetahui bagaimana cara mengembangkan teknik-teknik tersebut.

Shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebouncing* mungkin mengantarkan pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, 2000: 43). Dalam permainan bola basket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan, karena dalam permainan bola basket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik saja, maka dalam waktu sesingkat itu setiap tim harus memiliki keefektifan dalam mencetak angka. Untuk dapat memasukkan bola kedalam keranjang dan mencetak angka, tembakan yang paling umum digunakan oleh pemain adalah *lay up* dan *one hand set shoot*.

Kedua teknik dasar tersebut sering kali menjadi penentu kemenangan dalam suatu pertandingan karena *lay up* adalah salah satu teknik dasar yang dapat dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring tanpa harus mengurangi kecepatan berlari, sedangkan *one hand set shoot* merupakan salah satu teknik dasar *shooting* dalam bola basket yang digunakan para pemain bola basket karena menembak dengan satu tangan dapat memberikan peluang besar bola masuk ke ring basket apabila dilakukan dengan teknik *one hand set shoot* yang benar. Apabila seorang pemain dapat memiliki penguasaan teknik dasar *lay up* dan *one hand set shoot* yang baik, maka pemain tersebut dapat mendukung kemenangan sebuah tim dalam suatu pertandingan bola besar yaitu bola basket.

Berdasarkan hasil pengamatan permainan bola basket di SMA Negeri 03 Bima baik selama latihan dan permainan, tingkat keberhasilan mencetak angka melalui teknik dasar *lay up* atau teknik dasar yang dilakukan dari jarak yang sedekat dekatnya dengan ring tanpa harus mengurangi kecepatan berlari sudah sangat baik dan efektif, namun kurang efektif dalam teknik dasar tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*). Sehingga peneliti ingin melihat kemampuan tembakan dua angka pemain bola basket siswa SMA Negeri 03 Bima agar prestasi bola basket para siswa menjadi lebih baik lagi. Peneliti masih menemukan hal yang sama pada saat mewawancarai salah satu siswa yakni siswa masih kurang efektif dalam

teknik dasar tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*). Sehingga peneliti ingin melihat kemampuan tembakan dua angka pemain bola basket siswa SMA Negeri 03 Bima

Dari masalah tersebut saya tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 03 Bima.”

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain yang terkendalikan. Metode penelitian eksperimen ini merupakan bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai ciri khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrol dan adanya perlakuan. Dalam bidang fisika, penelitian-penelitian dapat menggunakan desain eksperimen, karena variabelvariabel dapat di pilih dan variabel-variabel lain dapat mempengaruhi proses eksperimen itu dapat di kontrol secara ketat (Sugiyono, 2012: 72).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 03 Bima yang berjumlah 137 orang siswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah 27 orang siswa putra yang berada di kelas XI SMA Negeri 03 Bima.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode dokumentasi dan tes. 1) Metode dokumentasi adalah mencari dan mengenal hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prestasi, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2013: 274). maka pencatatan dokumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkaitan tentang siswa putra kelas XI di SMA Negeri 03 Bima baik itu berupa daftar hadir atau dan dokumentasi pada saat melakukan penelitian. 2) Metode tes perbuatan adalah serentetan atau pelatihan yang di gunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan sikap, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Sugiyono, 2014: 137).

Tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan tembakan adalah *performance Assesment* yaitu menugasi siswa untuk melakukan permainan bola basket dengan teknik tembak dua angka Menurut Setyono (2005: 3) *performance assessment* adalah:

“Penilaian berdasarkan hasil pengamatan penilai terhadap aktifitas siswa yang terjadi. Penilaian dilakukan terhadap unjuk kerja, tingkah laku, atau interaksi siswa. *Performance assessment* digunakan untuk menilai kemampuan siswa melalui penugasan. Penugasan tersebut dirancang khusus untuk menghasilkan respon (lisan/ tulis), menghasilkan karya produk atau menunjukkan penerapan pengetahuan. Tugas yang diberikan kepada siswa harus sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai dan bermakna bagi siswa”. Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa SMA Negeri 03 Bima dalam melakukan tembakan dua angka pada saat bermain basket.

Teknik analisis yang diambil dari sampel maka akan dilakukan analisis untuk menguji kebenaran hipotesis untuk menganalisis data tentang pengaruh latihan tembakan dua angka (X) ketepatan tembakan (Y), maka data tersebut dapat dianalisis dengan menggunakan rumus analisis regresi linear sederhana dan untuk menguji pengaruh latihan tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan dengan menggunakan uji F.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Persamaan analisis regresi linear yang digunakan:

$$Y = a + bx$$

Keterangan:

- Y = Variabel terikat (Ketepatan Tembakan)
- X = Variabel bebas (Latihan Tembakan Dua Angka)
- a = Konstantan
- b = Nilai koefisien

Untuk menghitung nilai a (nilai konstantan) digunakan rumus berikut:

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pendapat Arikunto tersebut di atas, maka dalam penentuan subyek penelitian, peneliti menggunakan penelitian populasi karena subyeknya kurang dari 100 orang yaitu sebanyak 27 orang yang tergabung dalam permainan bola basket SMA Negeri 03 Bima

Tabel 4.1. Nama dan Kelas Yang Dijadikan Sebagai Sampel Penelitian

No	Inisial Sampel	Kelas
1	M	XI IPA 1
2	A.I	XI IPA 2
3	M.I	XI IPA 2
4	S.A.	XI IPA 2
5	M	XI IPA 3
6	D.S.S	XI IPA 3
7	A.H.	XI IPA 4
8	R.A	XI IPA 4
9	B.S	XI IPA 4
10	J.A.	XI IPA 5
11	M.A.	XI IPA 5
12	S.R	XI IPA 5
13	M.F.P.	XI IPS 1
14	A.R	XI IPS 2
15	F	XI IPS 2
16	M.R.R	XI IPS 2
17	M.A	XI IPS 2
18	A.A.	XI IPS 2
19	A.S	XI IPS 2
20	M.A	XI IPS 3
21	I.M	XI IPS 3
22	D.S	XI IPS 3
23	A.R	XI IPS 4
24	D.I	XI IPS 4
25	M.A	XI IPS 4
26	A.Q.J	XI IPS 4
27	R.S	XI IPS 4

(a) Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes kemampuan latihan *tembakan dua angka* dalam permainan bola basket.

Tes ini di lakukan sebanyak dua kali, yakni tes ketepatan permainan bola basket sebelum melakukan latihan *tembakan dua angka* dan tes ketepatan permainan bola basket setelah melakukan latihan *tembakan dua angka*.

1) Pengambilan Data Sebelum Melakukan Latihan

Setelah penulis menyiapkan segala keperluan yang kiranya akan mendukung proses penelitian dengan lancar, maka tibalah pada proses pengumpulan data, yaitu pengukuran tes kemampuan ketepatan permainan bola basket terhadap masing-masing anggota sampel. Adapun tempat pelaksanaan penelitian tes permainan bola basket adalah di SMA Negeri 03 Bima Adapun hasil tes awal yaitu sebagai berikut.

2) Pengambilan Data Sesudah Melakukan Latihan

yaitu setelah semua siswa yang dijadikan sampel penelitian melaksanakan latihan permainan *tembakan dua angka* selama empat minggu, maka di lakukan tes akhir, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan Hasil Ketepatan permainan bola basket sebelum dan sesudah melakukan latihan *tembakan dua angka*.

b) Nilai Variable X dan Variable Y

Tabel 4.2. Hasil latihan tembakan dua angka (variabel X)

No	Inisial Sampel	Latihan		Nilai Terbaik
		Lat. I	Lat. II	
1	M	50	65	65
2	A.I	60	70	70
3	M.I	58	69	69
4	S.A.	55	60	60
5	M	63	65	65
6	D.S.S	60	65	65
7	A.H.	61	75	75
8	R.A	55	60	60
9	B. S	57	70	70
10	J.A.	61	70	70
11	M.A.	63	65	65
12	S.R	50	64	64
13	M.F.P.	45	65	65
14	A.R	50	60	60
15	F	55	65	65
16	M.R.R	54	60	60

17	M.A	50	60	60
18	A.A.	51	60	60
19	A .S	65	67	67
20	M.A	45	55	55
21	LM	60	65	65
22	D.S	56	65	65
23	A.R	65	65	65
24	D.I	55	67	67
25	M.A	59	70	70
26	A.Q.J	70	68	70
27	R.S	65	65	65
			Jumlah	1.440

Tabel 4.3. Hasil tes ketepatan tembakan (variabel Y)

No	Inisial Sampel	Tes		Nilai Terbaik
		Tes I	Tes II	
1	M	72	80	80
2	A .I	77	80	80
3	M.I	80	75	80
4	S.A.	80	80	80
5	M	75	75	75
6	D.S.S	65	75	75
7	A.H.	78	80	80
8	R.A	75	79	79
9	B. S	80	80	80
10	J.A.	84	82	84
11	M.A.	82	80	82
12	S.R	80	80	80
13	M.F.P.	78	75	78
14	A.R	77	80	80
15	F	75	80	80
16	M.R.R	75	82	82
17	M.A	70	79	79
18	A.A.	80	76	80
19	A .S	70	74	74
20	M.A	80	82	82
21	LM	77	75	77
22	D.S	75	80	80
23	A.R	75	79	79
24	D.I	80	80	80
25	M.A	75	75	75
26	A.Q.J	79	80	80
27	R.S	80	83	83
			Jumlah	2144

Tabel 4.4. Rekapitulasi Data Tembakan Dua Angka Dan Ketepatan Tembakan

No	Inisial Sampel	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	M	65	80	4225	6400	5200
2	A .I	70	80	4900	6400	5600
3	M.I	69	80	4761	6400	5520
4	S.A.	60	80	3600	6400	4800
5	M	65	75	4225	5625	4875
6	D.S.S	65	75	4225	5625	4875
7	A.H.	75	80	5625	6400	6000
8	R.A	60	79	3600	6241	4740
9	B. S	70	80	4900	6400	5600
10	J.A.	70	84	4900	7056	5880
11	M.A.	65	82	4225	6724	5330
12	S.R	64	80	4096	6400	5120
13	M.F.P.	65	78	4225	6084	5070
14	A.R	60	80	3600	6400	4800
15	F	65	80	4225	6400	5200
16	M.R.R	60	82	3600	6724	4920
17	M.A	60	79	3600	6241	4740
18	A.A.	60	80	3600	6400	4800
19	A .S	67	74	4489	5476	4958
20	M.A	55	82	3025	6724	4510
21	I.M	65	77	4225	5929	5005
22	D.S	65	80	4225	6400	5200
23	A.R	65	79	4225	6241	5135
24	D.I	67	80	4489	6400	5360
25	M.A	70	75	4900	5625	5250
26	A.Q.J	70	80	4900	6400	5600
27	R.S	65	83	4225	6889	5395
	Jumlah	ΣX 1757	ΣY 2144	ΣX² 114835	ΣY² 170404	ΣXY 139483

Dari tabel 4.4 di atas menjelaskan tentang jumlah dari nilai X adalah 1757, sedangkan jumlah nilai Y adalah 2144. Untuk mendapatkan nilai x^2 yaitu nilai X di kalikan dengan nilai X maka menghasilkan $\Sigma x^2 = 114835$ dan untuk mendapatkan nilai Y^2 , maka Y di kalikan dengan Y menghasilkan $\Sigma y^2 = 170404$, untuk mendapatkan nilai XY, nilai X di kalikan dengan nilai Y dan menghasilkan $\Sigma xy = 139483$.

Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini akan diuraikan beberapa hal yang berkaitan dengan hasil penelitian diantaranya: membahas tentang 1) tembakan dua angka, 2) ketepatan tembakan, dan 3) pengaruh tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan. Agar dapat melakukan teknik tembakan yang baik, maka diperlukan latihan yang baik dan berbagai macam variasi latihan sehingga para pemain tidak mengalami rasa jenuh dalam melakukan latihan. Tembakan dua angka adalah tembakan masuk dari daerah dua angka bernilai dua (Rastafari, 2006: 46). Ketepatan tembakan merupakan gabungan dua kata antara ketepatan dan tembakan. Yang dimaksud dengan ketepatan adalah “kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesasaran atau target sesuai kemampuannya” (Suharno, 1993: 64).

Berdasarkan uraian teori dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan tembakan dua angka sangat berpengaruh terhadap ketepatan tembakan. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan rumus regresi linear sederhana, dan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji F, hasilnya menunjukkan bahwa $F_{hit} = 2,627$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $F_{tabel(5:27)} = 2,57$. Jadi $F_{hit} > F_{tabel}$; H_a diterima dan H_0 ditolak. Simpulannya adalah ada pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 03 Bima tahun pembelajaran.2023-2024

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan tembakan dua angka terhadap ketepatan tembakan dalam permainan bola basket di SMA Negeri 03 Bima tahun pembelajaran 2023-2024. Hal ini dilihat dari hasil perhitungan secara analisis regresi linear sederhana, menunjukkan bahwa $F_{hit} = 2,627$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $F_{tabel(5:27)} = 2,57$. Jadi $F_{hit} > F_{tabel}$

Daftar Pustaka

- Amri, M. F. L., & Supratman, S. (2023). Pengaruh Metode Latihan Push Up Terhadap Lemparan Tiga Poin Dalam Permainan Bola Basket di SMP Negeri 1 Telaga Biru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20886-20891.
- Anggraeni, D. S. (2022). Analisis Kombinasi Drible Dalam Bola Basket Pada Anggota Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Kota Gajah. *Jurnal Edukasimu*, 2(2).
- Afifah, N. (2016). *Pengaruh Latihan Mental Konsentrasi Terhadap Hasil Tembakan Tiga Angka Dalam Permainan Bola Basket* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan P; raktek"*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, T. (2023). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing pada Siswa SMAN 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran*, 2(2), 25-33.
- Hidayat, T., Irianto, T., & Basuki, S. (2020, February). The Effect of 3-Point 5-Post Shooting Drills Training on the 3-Point Shooting Success in Basketball Player. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSSE 2019)* (pp. 161-163). Atlantis Press.
- Iqbal, M., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2021). Perbedaan pengaruh latihan one hand set shoot dan two hand set shoot terhadap tembakan bebas (free throw) dalam permainan bola basket pada atlet balka club tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(2), 57-71
- Ismulloh, I. (2021). Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Latihan Tembakan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Free Throw Pada Pemain Bola Basket Club Wolverine Kabupaten Pringsewu.
- Ironi, D. (2022). MEDIA SHOOTING MULTIGUNA OLAHRAGA BOLA BASKET UNTUK PEMBELAJARAN MAHASISWA. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 77-82.
- Jannah, A. N. (2020). Pengaruh latihan konsentrasi terhadap ketepatan jump shoot dan free throw pada bola basket. *Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 4(1), 37-42.
- Mokoagow, A. (2013). Pengaruh Latihan Overhead Pass Terhadap Kemampuan Tembakan Tiga Angka Dalam Permainan Bola Basket Di Pkr-Ikor Fik Unima. *JURNAL HEALTH AND SPORT*, 6(01).

Pebriany, A. T., Zahraini, D. A., & Setyawan, D. A. (2021). Analisis Teknik Lay Up dan Three Point Dalam Gerakan Shoot Bola Basket Tim Putra Kabupaten Sukamara Tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 122-129.

Sugiyono. 2013 *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta, cv.

Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy*, 2(1), 1-7.