

PENGARUH LATIHAN 3-POST SHOOT DAN 5-POST SHOOT TERHADAP HASIL THREE POINT SHOOTING PADA KLUB BOLA BASKET KUSUMA JAYA PATI

Bhre Cakra Krisna Bayu SM¹
email: Bhrecakrakrisna@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background for conducting the research was due to the athlete's ability which was felt to be not optimal when shooting three-point during training. The aim of this research was to determine the effect of the 3 post shoot exercise on Kusuma Jaya Pati club athletes and to determine the effect of the 5 post shoot exercise on Kusuma Jaya Pati club athletes by using a two group pretest posttest design. The method used here is experimental. While for the selection of instruments using a speed spot shooting test with prerequisite testing and hypothesis testing which has a significance of 5%. The results show that there is a significance of 3-post shoot and 5-post shoot training in the acquisition of three-point shooting at the Kusuma Jaya Pati basketball club, with a significance value in the paired sample t test of $0.000 < 0.05$ and the independent sample test of $0.49 < 0.05$. So it was concluded that there was significant influence on the 3-post shoot and 5-post shoot training on the acquisition of three point shooting and the Independent Sample Test showing the difference between the 3-post shoot and 5-post shoot training groups which was significant for the 3-post shoot training and 5-post shoot on the results of three point shooting at the Kusuma Jaya Pati Basketball Club.

Keywords: *post shoot, three point shooting, basketball.*

Abstrak

Latar belakang diadakannya penelitian ini disebabkan kemampuan atlet yang dirasa tak maksimal ketika melakukan *three point shooting* selama pelatihan. Tujuan dilakukan penelitian guna mengetahui pengaruh latihan *3 post shoot* pada atlet klub Kusuma Jaya Pati dan untuk mengetahui pengaruh latihan *5 post shoot* pada atlet klub Kusuma Jaya Pati dengan mempergunakan rancangan *two group pretest posttest design*. Metode yang dipergunakan disini yaitu eksperimen. Sementara untuk pemilihan instrumen mempergunakan tes *speed spot shooting* dengan pengujian prasyarat dan uji hipotesis yang signifikansinya 5%. Perolehan hasilnya menampilkan bahwa ada signifikansi daripada pelatihan *3-post shoot* dan *5-post shoot* pada perolehan *three point shooting* di klub basket Kusuma Jaya Pati, dengan nilai signifikansi pada pada uji *paired sample t test* sebesar $0,000 < 0,05$ dan uji *independent sample test* sebesar $0.49 < 0.05$. Maka disimpulkan adanya signifikansi yang cukup berpengaruh pada pelatihan *3-post shoot* dan *5-post shoot* pada perolehan *three point shooting* serta pengujian *Independent Sample Test* yang menunjukkan perbedaan antara kelompok latihan *3-post shoot* dan *5-post shoot* yang signifikan pelatihan *3-post shoot* dan *5-post shoot* terhadap hasil *three point shooting* pada Klub Bola Basket Kusuma Jaya Pati.

Kata kunci : **Kata kunci:** *post shoot, three point shooting, bola basket.*

PENDAHULUAN

Permainan bola basket termasuk kedalam kegiatan atau aktivitas olahraga yang perkembangannya begitu pesat dan populer diseluruh penjuru negara, di Indonesia sendiri permainan ini begitu digandrungi oleh banyak orang khususnya dikalangan para siswa sekolah, ini disebabkan citra basket yang dinilai mudah dimengerti dan terkesan sederhana. Dimana di dalam aktivitas olahraga ini dibagi 2 grup yang berisi lima orang. Dan biasanya untuk membentuk sebuah permainan yang bagus maka hanya memerlukan pelatihan yang sering serta kolaborasi yang pas antar anggota timnya, selain itu permainan basket juga memiliki manfaat dalam peningkatan disiplin siswa, semangat siswa serta prestasi yang bisa diperoleh siswa nantinya.

Shooting merupakan upaya atlet dalam memasukan bola kedalam ring lawan yang memiliki tujuan untuk mendapatkan nilai atau poin (Score), Supaya memperoleh posisi menembak bola dengan tepat maka pemain diharuskan memperbaiki posisi postur tubuh terlebih dahulu dengan memperhatikan gerakan kaki, posisi ketika melakukan lompatan serta memperhatikan gerakan-gerakan dalam melakukan tembakan shooting tersebut. Three point shoot mempunyai keunggulan dalam perolehan skor yang cenderung lebih cepat apabila dibandingkan dengan tembakan lainnya, namun hal tersebut juga memiliki resiko, dengan kata lain resiko dari *three point shoot* juga relatif tinggi dibanding teknik *two point*. Dalam teknik ini biasanya pemain diharuskan memiliki pertimbangan dalam banyak hal seperti ketrampilan teknik tubuh dan kebugaran yang bagus. Maka dari itu didasarkan dari survei yang telah di lakukan peneliti dalam observasinya menghasilkan rumusan masalah berikut ini : 1) Bagaimanakah pengaruh latihan *3 post shoot* terhadap hasil *three point shooting* pada atlet Kusuma Jaya Pati? 2) Bagaimanakah pengaruh latihan *5 post shoot* terhadap hasil *three point shooting* pada atlet Kusuma Jaya Pati? 3) Manakah yang berpengaruh lebih dalam *three point shooting* pada atlet Kusuma Jaya Pati?

Berdasarkan dari uraian tersebut maka diambil sebuah judul yaitu“Pengaruh latihan 3-post shoot dan 5-post shoot terhadap hasil *three point shooting* pada klub bola basket Kusuma Jaya Pati” dengan tujuan mencari tahu adakah efek atau pengaruhnya antara latihan *Three Post shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak jauh (*three point shoot*) atlet bola basket Kusuma Jaya Pati.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas yang diperlukan tubuh yang berguna untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Aktivitas olahraga sangat baik dilakukan secara rutin demi menjaga kondisi tubuh tetap maksimal. Selain berguna untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga dapat dipergunakan sebagai aktivitas rekreasi dan hiburan yang sangat berguna, selain untuk menjaga kesehatan secara fisik juga baik untuk menjaga kesehatan secara mental. Olahraga termasuk hal yang melekat dalam dunia pendidikan dikarenakan banyak kegiatan atau event yang didalamnya mengikutsertakan siswa dalam memupuk kemampuannya sebagai atlet dan memungkinkan siswa merai prestasinya. Ekstakurikuler termasuk salah satu wadah bagi anak dalam mengembangkan minat dan bakat disekolah Hidayana, R. D., & Rumini, R. (2020), dengan didukung dengan pelatihan yang benar secara berstruktur dan direncanakan secara baik maka akan menghasilkan para pemain yang memiliki prestasi yang membanggakan.

Latihan

Latihan adalah upaya yang dilaksanakan dengan tersusun, memiliki perencanaan, memiliki metode dan pola sistem yang diatur sedemikian rupa secara berulang-ulang sehingga menjadikan sesuatu yang biasanya asing dilakukan menjadi terbiasa dan mudah, dan secara otomatis menjadikan seseorang individu menjadi terbiasa dan semakin mahir ketika dilakukan secara berkali-kali. (Djoko Pekik Irianto, 2012: 11-12). frekuensi latihan merupakan sejumlah pelatihan yang dilaksanakan dalam jenjang waktu secara berkala yang pada umumnya dilakukan satu minggu berberapa kali secara terjadwal dengan baik. Sementara menurut Djoko Pekik Irianto (2012: 58) frekuensi dapat dimaksudkan sebagai banyak atau sedikitnya bagian pelatihan yang terjadi dalam satu periode waktu, jadi kesimpulannya frekuensi latihan yaitu jumlah jam latihan yang dilaksanakan dalam satu penjadwalan satu minggu.

Bola Basket

Olahraga bola basket termasuk salah satu aktivitas olahraga prestasi yang begitu disenangi banyak kalangan orang terutama di kalangan siswa. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, dan mahasiswa, sehingga ada beragam event prestasi basket yang diadakan dan banyak pula diikuti oleh

berbagai kalangan mulai dari peserta didik hingga umum maupun antar klub. Olahraga ini memiliki dua regu yang berisikan 5 orang dimasing timnya. Dan termasuk kedalam bola besar dengan menggunakan bola tanpa adanya gerakan tendangan maupun berlari dengan menendang, tak ada unsur jegal, maupun gawang, namun permainan ini adalah permainan yang mengandalkan gerakan tubuh, tangan serta tembakan (*shooting*) Untuk mendapatkan prestasi yang baik maka dalam olahraga basket dibutuhkan pembimbingan yang terukur dan memiliki rencana yang matang dalam pelatihan berjangka maupun pelatihan yang singkat didalam klub maupun instansi sekolah semua diperlukan manajemen pelatihan yang baik.

Hakikat menembak (*shooting*)

Menembak (*shooting*) merupakan upaya yang diusahakan oleh atlet dalam memperoleh poin dengan cara menembakan bola kedalam keranjang (*ring*) lawan dengan tujuan utamanya adalah mendapatkan angka yang lebih banyak daripada tim lawan. Menurut FIBA dalam aturan resmi bola basket pasal 15 (2012: 17), tembakan yang ditujukan untuk mendapat point yaitu disaat bola berada dalam pegangan kedua tangan atlet setelah itu dilemparkan ke atas mengarah kepada keranjang lawan. Bola akan dianggap berhasil ketika terjadinya masuknya bola hidup kedalam keranjang lawan. peraturan resmi ini ada dalam aturan bola basket pasal 16, (2012: 18). Bola yang memasuki keranjang lawan akan dianggap sebagai poin untuk tim yang melakukan serangan ke keranjang tim lawannya setelah bola tersebut dinyatakan masuk.

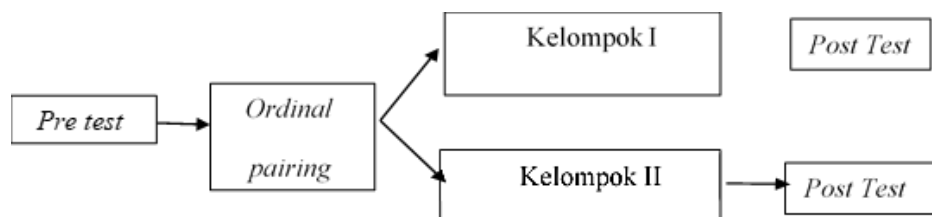
Three Point

Shooting three point atau disebut dengan three point shoot merupakan cara tembakan yang dilaksanakan oleh banyak atlet bola basket dibandingkan dengan banyak teknik lainnya, sebab perolehan skornya memiliki 3 skor, tetapi teknik ini juga memerlukan metode pelatihan yang tidak semudah yang dibayangkan, hal ini diakibatkan semakin tinggi tingkat kesulitan yang didapatkan pemain yaitu tingkatan akurasi yang semakin mengurang, sebab jarak yang lumayan jauh antar bola dengan keranjang (Winata et al., 2018). Dalam teori lain mengungkapkan jika shooting atau jenis tembakan ini adalah tembakan yang mendapatkan total poin 3 skor dan areanya ditentukan dengan cara mengangkat bola dengan tinggi-tinggi dan menembakan bola namun tanpa dilakukannya lompatan secara bersamaan (Darumoyo, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipergunakan disini yaitu jenis kuantitatif. Pemilihan metode kuantif dikarenakan jenis ini bisa diartikan sebagai penelitian yang memiliki landasan pada filsafat positivisme, selain itu dapat diterapkan dalam populasi serta sampel terpilih. Dalam mengambil sampelnya, dipilih sampel secara purposive, sementara untuk instrumennya menggunakan tes dengan analisa data dengan bantuan aplikasi SPSS secara statistik untuk segala pengujian hipotesisnya (Sugiyono,2013:13).

Metode eksperimen dipergunakan guna mengetahui apakah ada efek atau pengaruhnya dalam penggunaan pelatihan 3 post shoot dan 5 post shoot pada taraf keberhasilan Three piont shoot. Dengan “two group pretest-posttest design”, hal ini dilakukan dengan memberi pengujian sebelum dan sesudah treatment. Sugiono (2016: 64) mengemukakan jika metode ini cukup akurat sebab bisa diperbandingkan antara hasil sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan atau *treatment*. Perolehan hasil penelitian dengan membandingkan pengujian *pretest* dan *posttest* terhadap keberhasilan 3 *post shoot* dan 5 *post shoot*. Penelitian Ini pada akhirnya dimaksudkan guna mencari tahu apakah ada pengaruh latihan 3 *post shoot* dan 5 *post shoot* kepada hasil latihan. sebelum *treatment* diberikan *pretest* (tes awal) dan sesudah perlakuan diberi *posttest* (test akhir).



Gambar Desain penelitian (two group pretest-posttest design)

(Sumber: Rosyidatun, E. S.,2015)

Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet klub Kusuma Jaya Pati yang berusia usia 10-17 tahun sejumlah 47 atlet. Dengan jumlah populasi klub Kusuma Jaya Pati 47 atlet yang terbagi dari beberapa kelompok umur, yaitu KU 10, KU 15, dan KU 17. Sehingga sampel dalam penelitian ini terpilih 12 peserta klub Kusuma Jaya Basket ball Pati.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen tes yang dipergunakan disini tes tembakan cepat ditempat (*speed spot shooting*). Hal ini disesuaikan dengan data penelitian untuk mengukur tepat atau tidaknya ketrampilan

menembak dalam fokus (titik) yang berbeda. Menghitung keterkaitannya sangat dibutuhkan sebab instrumen yang dipergunakan yaitu *speed spot shooting* dengan pengumpulan data secara cepat lewat *pre-test dan post-test*.

Test *three poin shoot* kemudian diterapkan selama 5 kali percobaan dengan skor perolehan poin 3 dalam setiap tembakan kearah ring, sementara untuk bola yang tidak masuk maka mendapatkan nol poin, hal ini dimaksudkan agar para pemain memiliki semangat dan motivasi dalam upaya memperoleh skor dan sebisa mungkin agar tidak membuang kesempatan yang dia miliki ketika *three poin shoot*. Dari lembar observasi, peneliti kemudian akan menulis segala kesalahan yang dilakukan tentang *three point shoot* yang di lakukan pemain. Yarmani, Y. (2019).

Tabel Instrumen penilaian norma tes *three poin shoot*

No	Rentang Skor	Kriteria Skor
1.	0-2	Kurang Sekali
2.	3-5	Kurang
3.	6-8	Cukup
4.	9-11	Baik
5.	12-15	Baik Sekali

Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian terhadap data yang nantinya akan dilihat apakah data tersebut sebaran datanya sudah normal atau belum yang nantinya akan dianalisis. Pengujian ini tergantung pada pendataan yang akan diolah, dengan menggunakan *shapiro wilk* dengan bantuan SPSS V.20 sebagai syarat untuk data.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan disamping persebaran data yang nantinya dianalisis pengujian ini tujuan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dari kelompoknya sudah berasal dari sumber yang sama (homogen) atau belum, dengan cara pengujian *levene test* dari rerata *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS V.20.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis mempergunakan pengujian t (uji-t) lewat program SPSS V.20, dengan memperbandingkan *mean* antar grup satu dengan yang lainnya, taraf signifikansinya sejumlah 5%. Dalam mengambil putusan dapat dinilai dari signifikansinya yaitu (2-tailed). Jika hasilnya diperoleh signifikansinya < 0.05 , ini membuktikan jika ada suatu pengaruh yang cukup signifikan antar variabelnya, ini diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima. Apabila kebalikannya > 0.05 , maka dikatakan tidak adanya pengaruh antar variabel atau dikatakan H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Klub bola basket Kusuma Jaya merupakan klub bola basket yang berada di Kota Pati Kabupaten Jawa Tengah. Populasi pada penelitian ini merupakan atlet dari klub bola basket Kusuma Jaya Pati yang berusia 10-17 tahun sejumlah 47 atlet yang terbagi dari beberapa kelompok umur, yaitu KU 10, KU 15, dan KU 17. Sedangkan sampel yang dipilih sejumlah 12 atlet. Dengan pengambilan sampelnya yang mempergunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian kali ini dilaksanakan pada tanggal 4 hingga 26 Januari 2023 di lapangan bola basket joyokusumo Kota Pati. Peneliti mengambil data *pretest* pada 4 Januari 2023, dan data *posttest* pada 26 Januari 2023. Treatment pengujian yang dilakukan dalam penelitian adalah selama 3 minggu dan sebanyak 12 kali bertemu dalam latihan pada hari Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu. Peneliti membagi sampel penelitian menjadi 2 kelompok yaitu pembagian berdasarkan ranking dari nilai *pretest*. Kelompok pertama merupakan kelompok dengan perlakuan atau *treatment 3 post shoot* dan kelompok kedua merupakan kelompok dengan perlakuan atau *treatment 5 post shoot*.

(Pretest dan Posttest)

		<i>Pretest</i> 3 Post	<i>Posttest</i> 3 Post
<i>N</i>	<i>Valid</i>	6	6
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		4.33	8.33
<i>Std. Error of Mean</i>		0.494	0.494
<i>Std. Deviation</i>		1.211	1.211
<i>Range</i>		3	3
<i>Minimum</i>		3	7
<i>Maximum</i>		6	10

(Sumber: Data diolah, 2022)

B. PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh 3 *post shoot* dan 5 *post shoot* terhadap 3 *point shoot* pada pemain bola basket di klub bola basket Kusuma Jaya menampilkan jika ada pengaruh dan memiliki perbedaan yang signifikan dimana hal tersebut telah diujikan menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample test*.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Postest 3 Post shoot - Pretest 3 Post Shoot	4.000	0.632	0.258	3.336	4.664	15.492	5	0.000
Pair 2	Postest 5 Post shoot - Pretest 5 Post Shoot	5.500	0.548	0.224	4.925	6.075	24.597	5	0.000

Pada pengujian tersebut hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok 3 *post shoot* memiliki nilai sebesar $0.0000 < 0.05$, artinya H_0 tak diterima dan H_a diterima. Hal ini dapat dijabarkan sebagaimana ada efek dari pelatihan 3 *post shoot* pada keterampilan tembakan tiga poin pada klub basket Kusuma Jaya Pati. Kemudian hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok 5 *post shoot* memiliki nilai sebesar $0.0000 < 0.05$, Hal ini dapat dikatakan jika memang ada pengaruh daripada pelatihan 3 *post shoot* pada keterampilan tembakan tiga poin pada klub basket Kusuma Jaya Pati.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Three point shooti	Equal variances assumed	1.667	0.226	2.236	10	0.049	1.333	0.596	0.005	2.662

ng	Equal variances not assumed			2.236	8.767	0.053	1.333	0.596	-0.021	2.688
----	-----------------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------

Pada pengujian *independent sample test (Equal variances assumed)* dari kelompok 3 *post shoot* dan kelompok 5 *post shoot* memiliki nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0.049 < 0.05$, hal ini dapat dikatakan jika H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berikut ini merupakan kegiatan yang dilakukan ketika pelaksanaan penelitian :

1. Diberikan *pretest* dengan tujuan mendapatkan data awal kemampuan *three point shooting*,
2. Pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* atau pembagian berdasarkan ranking dari data hasil *pretest* menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 3 *post shoot* dan 5 *post shoot*.
3. Pemberian *treatment* atau perlakuan.
4. Pengambilan data *posttest* yang bertujuan untuk membandingkan dengan data *pretest* setelah diberikannya perlakuan atau *treatment*.

Three point shooting merupakan suatu nilai yang didapat dalam suatu permainan basket apabila bola ditembakkan dari belakang garis tiga angka, yaitu garis lengkungan mengelilingi ring basket. Dimana ketika seorang pemain berhasil melakukannya maka akan mendapat tiga angka (skor), ada bedanya ketika nilai yang didapat didalam garis 3 poin untuk tembakan bebas.

Diketahui ada pengaruh atau meningkatnya ketrampilan *three point shooting* dikarenakan pelatihan yang rutin dan terus menerus sebab itulah diberikan *treatment* selama 12 kali yang bertujuan membentuk kemampuan dan menyempurnakan tembakan (*shooting*) atlet. Hal yang kemudian dapat sesuai. Madri (2012: 68) yang mengatakan jika kemampuan menembak yang baik harus pula dibarengi dengan latihan yang rutin dan berulang kali agar *shooter* terotomatisasi.

Dari pembahasan diatas, didapatkan data dimana latihan 5 *post shoot* memiliki perbedaan pengaruh dibandingkan dengan Latihan 3 *post shoot*. Hal ini dapat disimpulkan karena dalam Latihan 5 *post shoot* memiliki banyak titik tembak yaitu 5 titik sedangkan pada latihan 3 *post shoot* memiliki 3 titik tembakan.

Kemudian dari banyaknya titik tembak memberikan stimulasi bagi atlet untuk dapat lebih memperkirakan jarak tembak atlet menuju ring atau target. Oleh karena itu, terdapat perbedaan diantara hasil latihan 3 *post shoot* dan latihan 5 *post shoot*.

SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Didasarkan dari hasil pembahasan, analisa dari penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat diambil simpulan :

- 1) Terdapat pengaruh dari latihan 3 *post shoot* terhadap hasil 3 *point shoot* pada atlet Kusuma Jaya Pati.
- 2) Terdapat pengaruh dari latihan 5 *post shoot* terhadap hasil 3 *point shoot* pada atlet Kusuma Jaya Pati.
- 3) Terdapat perbedaan signifikansi antara perolehan hasil pelatihan pada kelompok 3 *post shoot* dan kelompok 5 *post shoot* pada atlet klub bola basket Kusuma Jaya Pati.

B. SARAN

Berdasarkan dari perolehan hasil penelitian yang dilakukan, serta pembahasan yang telah dijabarkan diatas maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi peneliti supaya menambah ruang lingkup penelitian maupun variasi dari program latihan yang telah ada.
- 2) Bagi atlet untuk mengoptimalkan program latihan yang telah diberikan supaya mendapatkan hasil yang terbaik dan maksimal dalam kemampuan bola basket khususnya dalam kemampuannya melakukan teknik *three point shooting*.
- 3) Bagi pelatih supaya dapat dijadikan pedoman atau referensi dalam membuat program latihan atau model latihan yang tepat dalam latihan bola basket khususnya dalam meningkatkan keterampilan pemain dalam teknik *three point shooting*.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa agar memperbanyak atau memperluas sampel yang harus lebih diawasi dalam pelaksanaan penelitian, memperbanyak variasi latihan serta memperluas ruang lingkungannya. Sebab dalam penelitian ini dirasa masih banyak kekurangan, seperti halnya kurangnya kontrol faktor pendukung yang cukup mempengaruhi hasil tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Y. F., & Purnomo, M. (2021). Analisis Manajemen Latihan Pb Suryabaja Tulungagung Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 107-112.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185.
- Candra, Basukisna Setya. "Penerapan Model Pembelajaran Drill and Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Pemain Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 2.1 (2014).
- Fikri, Muhammad Dzul. "Pengaruh Pelatihan 3-Point 5-Post Drill'sterhadap Hasil *Three point shooting* Padaclub Bolabasket Putrasma Negeri 1 Taman." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 1.2 (2013).
- Hidayat, L. A. (2016). *PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DAN PENDEKATAN TEKNIS TERHADAP KETERAMPILAN ONE HAND SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET* (Doctoral dissertation, Universitas Subang).

- Husain, M. S. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bolabasket pada Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 2 Kartasura Tahun Ajaran 2014/2015.
- Juniari, P. K. S., Kardiawan, I. K. H., Darmawan, G. E. B., & Or, M. (2019). PENGARUH PELATIHAN PASS AND SHOOT DRILL DAN CHANGE OF PACE AND DIRECTION DRILL TERHADAP TEKNIK *SHOOTING*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 10(2).
- Lase, A. Y. P. (2020). Pengaruh Pelayanan Purna Jual Terhadap Loyalitas Konsumen Pada Asus Service Center Kota Jambi. *Science of Management and Students Research Journal (SMS)*, 1(6), 193-199.
- Machmud, M. (2016). Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah. *Research Report*.
- Madri, M. (2012). The Basic Learning Basket Ball Technique. *Padang: Sukabina Press Novia Indriani Putri, Ali Umar Halaman*, 15-21.
- Majid, W., & Roesdiyanto, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia performance journal*, 2(2), 111-116.
- Majid, W., and Roesdiyanto Roesdiyanto. "Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Bolabasket Menggunakan Metode Dril." *Indonesia performance journal* 2.2 (2018): 111-116.
- Margono, M., Yagusta, R. A. B., & Khuzaini, A. (2018). PENGARUH ANTARA POWER LENGAN, AKURASI DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEBERHASILAN 3 POINT SHOOT PADA ATLET PUTRI BOLABASKET SKO RAGUNAN. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 35-47.
- Musthofa, Iqbal, and Supriyadi Supriyadi. "Pengembangan Model Latihan Transisi Defense to Offense pada Cabang Olahraga Bolabasket." *Indonesia Performance Journal* 2.1 (2018): 42-47.
- Noviyanto, T. S. H., Juanengsih, N., & Rosyidatun, E. S. (2015). Penggunaan media video animasi sistem pernapasan manusia untuk meningkatkan hasil belajar biologi. *Edusains*, 7(1), 57-63.
- Pratama, R., & Syahudi, A. W. (2016). Pengaruh metode latihan block practice, serial practice dan random practice terhadap peningkatan akurasi tembakan dua angka pada permainan bola basket.
- Rima Anindiyah, P., and Abdul Rachman Syam Tuasikal. "Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5 (2017): 490-495.
- Rosana, D., & Setyawarno, D. (2016). Statistik terapan untuk penelitian pendidikan. *Yogyakarta. Suherman, U.(2010). Konseling karir sepanjang rentan kehidupan. Bandung: UPI*.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan *shooting* futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 117-126.

- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran *shooting* (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *shooting* (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Temmassonge, Andi. "PENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLABASKET MENGGUNAKAN VARIASI LATIHAN PADA PESERTA DIDIK." *Seminar Nasional Keolahragaan*. Vol. 1. 2020.
- Walton, E. P. (2018). PERBEDAAN FREKUENSI LATIHAN *SHOOTING* DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK FREETHROW BOLABASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 KABUPATEN BANGKA. *Edutainment: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kependidikan*, 6(1), 87-98.
- Yarmani, Y. (2019). STUDI KEMAMPUAN THREE POIN SHOOT BOLA BASKET PUTRA PADA CLUB BOLA BASKET KOTA BENGKULU TAHUN 2018/2019. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 132-138.
- Zaluchu, S. E. (2020). Strategi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Di Dalam Penelitian Agama. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 28-38.