

Kemampuan Melakukan *Free Throw* Bola Basket Siswa Sekolah Dasar Putra dan Putri Kelas Atas

Isti Dwi Puspita Wati

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia
Email: isti.dwi.puspita.w@fkip.untan.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Basket, Free Throw, Siswa Sekolah Dasar

Keywords:

Basketball, Free Throw, Elementary School Students

Abstrak

Kemampuan melakukan lemparan bebas dalam bola basket merupakan salah satu keterampilan yang wajib agar dapat bermain basket. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kemampuan melakukan tembakan bebas antara putra dan putri siswa sekolah dasar. Sampel dalam penelitian ini adalah sampel populasi yang terdiri dari seluruh siswa SD yang berjumlah 127 siswa terdiri dari 60 putra dan 67 putri. Tes yang dipergunakan adalah tes free throw dengan melakukan 10 kali kesempatan setiap siswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji beda non parametrik ternyata dapat disimpulkan kemampuan menembak putra lebih baik dibandingkan dengan putri. Hal ini sangat meyakinkan dengan berbagai data diantaranya hasil sig. uji non parameterik 0.00, nilai mean, median lebih besar hasil capaian putra. Lebih lanjut nilai terkecil dan terbesar masih putra lebih tinggi. Sehingga dapat disimpulkan pada kelas atas sekolah dasar kemampuan melakukan free throw dalam bola basket lebih baik siswa putra.

Abstract

Basketball players must be able to make free throws in order to play the game. The goal of this study was to see if there were any differences in free throw skill between male and female primary school children. The sample is a population sample of 127 elementary school pupils, with 60 boys and 67 girls. The exam employed is the free throw test, which is repeated 10 times for each student. Based on data analysis utilizing descriptive statistics and non-parametric various tests, it can be stated that boys' shooting ability is superior to that of girls. This is supported by a variety of statistics, including the results of the sig. non-parametric test 0.00, the mean value, and the median is larger. Additionally, the highest and lowest numbers are still the same. As a result, it can be stated that male kids do better in the upper grades of primary schools when it comes to free throws in basketball.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:

Universitas Tanjungpura

E-mail: isti.dwi.puspita.w@fkip.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Kemampuan melakukan tembakan merupakan salah satu modal dasar untuk

bermain basket. Dengan melakukan tembakan ini adalah cara untuk membuat skor. Menembak merupakan sebuah

keterampilan, dan keterampilan ini akan berhasil dan dikuasai dengan baik dengan belajar. Pembelajaran keterampilan bola basket dengan STAD ternyata efektif untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola basket (Antara et al., 2021), dimana dipahami bahwa STAD merupakan model pembelajaran kooperatif. Model pembelajaran dalam cabang bola basket telah dilakukan penelitian yang memberikan hasil positif dengan menggunakan media video (Ramdani et al., 2021; Ruslan Rusmana & Budiman, 2021), media video ternyata berpengaruh baik terhadap kemampuan passing datar (dada) dan menembak. Ketika melakukan tembakan hukuman juga tidak kalah penting adalah sumbangan dari kemampuan tungkai yang baik, berdasarkan hasil penelitian kemampuan melakukan tembakan sambil melompat dapat ditingkatkan dengan latihan plyometri (Arisetiawan et al., 2020). Lebih lanjut dibahas bahwa kemampuan biomotor yaitu kekuatan tungkai dan juga lengan ditambah dengan kemampuan kecepatan melakukan sprint dapat membantu dalam melakukan permainan dalam bola basket (Kamaruddin, 2020),

Kajian lebih lanjut menyatakan bahwa dalam permainan bola basket kemampuan menggiring (dribel) juga sangat penting, maka (Amiruddin et al., 2020) meneliti hal ini dan membuktikan bahwa dengan STAD efektif untuk meningkatkan kemampuan dribel dan melakukan umpan dalam bola basket. Demikian juga model pembelajaran yang sama masih kooperatif yaitu TGT juga memberikan hasil yang sama untuk kemampuan melakukan Lay up (Saputra, 2020), dan ternyata TGT ini juga efektif untuk meningkatkan kemampuan menembak (Putra et al., 2020), peneliti lain khusus untuk kemampuan menembak ternyata model pembelajaran discovery lebih efektif (Munir et al., 2021).

Beberapa metode pembelajaran ternyata juga memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar teknik, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2021) dengan metode langsung, ataupun penelitian yang dilakukan oleh (Muridang et al., 2021) dengan metode perbagian terhadap hasil belajar lay up shot. Passing juga tidak luput dari perhatian penelitian dan ternyata gaya mengajar yang diberikan juga mampu memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing (Ivakkdalam, 2020). Lebih lanjut kemampuan melakukan passing ini ternyata

power lengan sangat berpengaruh (Oktavyani & Bangsa, 2021; Taaraungan et al., 2022)

Kajian berikutnya menyatakan bahwa beberapa unsur biomotor yaitu kekuatan lengan, power pada tungkai memiliki peran yang tinggi terhadap hasil tembakan pada olahraga bola basket (Suhartik & M Ilham Leksa Pambudi, 2020), memiliki sumbangan juga terhadap kemampuan melakukan tembakan dengan lompatan (Iskandar et al., 2020). Rekomendasi penelitian lain menyatakan bahwa koordinasi mata tangan serta kekuatan lengan juga memberikan pengaruh (Malonda, 2020).

Kajian penelitian selanjutnya menerangkan bahwa balance, posisi siku, arah mata memandang serta gerak lanjutan memiliki kontribusi terhadap hasil melakukan tembakan (Ramadhan & Irawan, 2022) keempat hal ini adalah rincian teknik dan sikap tubuh dalam melakukan tembakan bebas, atlet dikondisikan untuk melakukan gerakan ini dengan benar agar sampai pada level mahir.

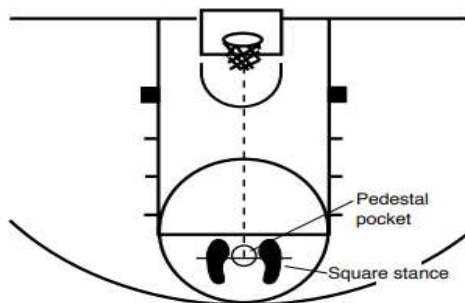
Dalam melakukan tembakan terdapat beberapa variasi, pertama tembakan bebas tanpa melompat, dengan melompat, dengan lay up. Beberapa teknik ini berkaitan dengan modal dasar yang lain berupa koordinasi mata tangan, kekuatan lengan (Hasyim & Haris, 2021)(Illahi et al., 2021), khusus tembakan dengan lompatan, kemampuan lompat tegak memberikan sumbangan yang signifikan (Winata, 2021), sehingga untuk latihan lompat tegak untuk kepentingan peningkatan menembak telah dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan dengan memberikan ketinggian yang divariasikan agar kemampuan melakukan tembakan (Umniyah et al., 2020)

Serangkaian review yang dilakukan memberikan gambaran bahwa kemampuan menembak itu adalah kemampuan yang penting, sehingga kemampuan ini mendapat perhatian khusus dan berbagai upaya baik model latihan, model pembelajaran, gaya mengajar diteliti pengaruhnya terhadap kemampuan menembak. Tidak kalah penting adalah kajian tentang sumbangan biomotor lengan, tungkai, dan koordinasi mata tangan. Kesemuanya ini dilakukan dan hasil penelitian menguatkan bahwa menembak dalam bola basket adalah teknik yang sangat penting, sehingga perlu dilatihkan sampai mahir. Dalam jenjang sekolah dasar terutama kelompok atas, keterampilan melempar seharusnya sudah sampai pada tataran mahir dan selanjutnya dapat

ditransfer dalam keterampilan menembak dalam bola basket. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan kemampuan melakukan tembakan dalam bola basket bedanya antara siswa putra dan putri. Penelitian ini menjadi penting disebabkan pada usia sekolah atas kelas 4, 5, dan 6 seharusnya telah terjadi perubahan baik dari siswa putra dan putri. Perubahan baik secara fisiologi ataupun psikologi yang menyebabkan perbedaan keterampilan gerak. Penelitian ini menjadi penting untuk kepentingan pembelajaran pendidikan jasmani kaitan dengan level tingkat keterampilan siswa agar mudah untuk melakukan proses belajar mengajar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel adalah sample populasi dari siswa sekolah dasar SDN 10 Anjungan. Tes yang dilakukan adalah dengan melakukan tes shooting bola dengan 10 kali kesempatan. Jumlah bola yang masuk adalah skor siswa. Pelaksanaan tes, Jarak uji tes adalah 1,60 meter dari ring basket. Pada aba-aba "SIAP", testee berada dibawah ring menghadap ke arah ring basket dengan bola ditangan dalam keadaan siap. Pada aba-aba "YA", testee segera memasukkan bola ke dalam ring basket dengan 10 x percobaan, apabila pada saat menembak, bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka testee harus segera mengambil bola tersebut, kemudian menembakkannya ke dalam ring basket sampai 10 x percobaan. Menurut (Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, 2019).



Gambar 1 posisi Free Throw (Krause & Nelson, 2019)

Data dianalisis dengan menggunakan SPSS IMB 26 dan excel. disajikan dalam bentuk tabel, dan grafik.

HASIL

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif statistik kemampuan free throw siswa kelas atas

		putra	putri
N	Valid	60	67
	Missing	67	60
Mean		4.5333	3.4627
Median		4.0000	3.0000
Mode		4.00	3.00
Std. Deviation		.81233	.70342
Minimum		3.00	2.00
Maximum		6.00	5.00



Gambar 2. Deskripsi dalam bentuk tabel jumlah siswa responden

Tabel 3. Hasil uji Normalitas data

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
putra	.278	60	.000
putri	.312	60	.000

Berdasarkan tabel 3, dinyatakan data tidak normal. Selanjutnya uji beda dilakukan dengan uji non parameterik wilcoxon. Hasil uji non parameterik menunjukkan signifikansi 0.000.

Tabel 4. Hasil uji non parameterik

Test Statistics ^a	
	freethrow
Mann-Whitney U	712.000
Wilcoxon W	2990.000
Z	-6.627
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Nilai Sig atau P Value sebesar $0,000 < 0,05$. Apabila nilai p value $<$ batas kritis $0,05$ maka terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok. Hal ini dapat diartikan kemampuan melakukan free throw antara putra dan putri berbeda. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hal, nilai mean, median kelompok putra lebih besar dibandingkan dengan putri. Lebih lanjut ternyata nilai

terkecil pun masih lebih besar putra, dan nilai terbesar juga masih lebih besar putra.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara siswa putra dan putri memiliki kemampuan yang berbeda dalam melakukan tembakan bebas. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar melkukan tembakan ini sukses berdasarkan penelitian yang relevan diantaranya tentang keseimbangan (Cahya et al., 2021), kekuatan (Mulyo, 2021), koordinasi mata tangan, rasa percaya diri (Agustiawan, 2020), kelenturan pada pergelangan tangan dan power tungkai (Nurjamal et al., 2020), kekuatan, koordinasi mata tangan, speed (Darmawan et al., 2020; HASYIM, 2020)

Keterampilan dan unsur biomotor ataupun sudut pandang psikologi perlu mendapat perhatian dengan internvensi baik belajar ataupun latihan. Diantaranya dengan memodifikasi guna mengatasi kemampuan shooting (Riza et al., 2020; Syahnuar, 2020; Winanto et al., 2020). Teknik yang lain seperti lay up ditingkatkan dengan latihan yang dilakukan secara tutin (Pebriany et al., 2021),

Bagaiman cara meningkatkan kemampuan menembak merupakan beban dari guru atau pelatih, berdasarkan review yang ada memberikan petunjuk bahwa dengan pendekatan bermain efektif (Ricky, 2020), meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam bola basket, demikian juga dengan metode bagian (Yuliana et al., 2020), serta gaya mengajar (Sampurno & Qohhar, 2020). Terakhir adalah dengan cara memberikan umpan balik yang benar, dengan cara memperlambat tayangan video yang telah di ambil sebelumnya (Nur Laila et al., 2020)

Dari rangkaian hasil penelitian, pembahasan setidaknya terdapat benang merah yang perlu dipahami berasal. Bahwa gerakan teknik menembak akan benar jika dilatihkan dengan benar dengan metode apa saja akan terjadi peningkatan. Hal yang menjadi catatan adalah latihan atau belajar yang diberikan setidaknya ada kesamaan dengan kondisi keteika sedang dalam bertanding (Arika & Agus, 2021), sama dimaksudkan bukan saja tekniknya tetapi kondisi tingkat kecepatan dan situasi yang dihadapi pemain. Karena banyak terjadi pada siswa SMU putri, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan bermain basket masih tidak bagus di

kemampuan teknik dasar bola basket (Mutain & Maliki, 2019), kemampuan lay up rendah (Akbar & Boihaqi, 2020)

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan informasi bahwa ternyata, antara siswa putra dan putri di sekolah dasar memiliki kemampuan menembak dalam bola basket berbeda. Siswa putra memiliki kemampuan menembak yang lebih baik daripada siswa putri.

REFERENSI

- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang. *Jurnal Olympia*, 2(2). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1211>
- Akbar, A., & Boihaqi, B. (2020). Analisis Kemampuan Lay up Bola Basket Siswa kelas SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2019/2020. *Serambi Konstruktivis*, 2(1). <https://doi.org/10.32672/konstruktivis.v2i1.2189>
- Amiruddin, B., Ramli Buhari, M., & Naheria, N. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar passing dan dribbling permainan bola basket melalui model pembelajaran kooperatif tipe group investigation pada peserta didik kelas xi-1 Farmasi SMK Negeri 17 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.403>
- Antara, K. A. D., Budhiarta, I. M. D., & Wijaya, M. agus. (2021). Hasil Belajar Bola Basket dengan Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33746>
- Arika, Y., & Agus, A. (2021). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Popda Bola Basket. *Jurnal Stamina*, 4(8).
- Arisetiawan, R. E., Fepriyanto, A., & Supriyanto, N. A. (2020). Plyometrics: Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Under Shoot Atlet Bola Basket. *Journal Sport Area*, 5(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4059](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4059)

- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan : Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance : Factors successful shooting in basketball. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1).
- Darmawan, A. F., Pratama, D. S., & Kusumawardhana, B. (2020). Spesifikasi Komponen Kondisi Fisik Chest Pass Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7 Pematang. *MAJALAH LONTAR*, 32(2). <https://doi.org/10.26877/ltr.v32i2.7069>
- Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, Anton Komaini. (2019). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. PT RajaGrafindo Persada.
- HASYIM, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar. *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER*, 4(2). <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Sma Kartika Xx-I Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i2.478>
- Illahi, A., Alexon, A., & Sutisyana, A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Club "Sangpati" Di Kabupaten Mukomuko. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14867>
- Iskandar, I. W. J., Lomboan, E. B., & Ompi, S. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Sisa Sma Kristen 1 Tomohon. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.53682/pj.v1i2.1474>
- Ivakdalam, F. (2020). Peningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Cakupan Siswa Smp Katolik Ambon. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 1(1). <https://doi.org/10.30598/jargariasprntv1i1issue1page52-61>
- Kamaruddin, I. (2020). Kemampuan Fisik Atlet Pelatda Bolabasket Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1). <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17172>
- Krause, J. V., & Nelson, C. (2019). *Fourth Edition BASKETBALL Skills & Drills*.
- Malonda, J. R. (2020). Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata tangan dengan Ketepatan Shooting dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA N 1 dimembe. *Jurnal Sporta: Juni 2020*, 1(1).
- Mulyo, A. chandra. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Shooting Free Throw dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Kota Sukabumi. *Movement And Education*, 1(1). <https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1216>
- Munir, A., Arief Nur Wahyudi, & Aba Sandi Prayoga. (2021). Pendekatan Model Discovery Learning dalam Keterampilan Teknik Shooting Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(2). <https://doi.org/10.37471/jpm.v6i2.190>
- Muridang, A., Lomboan, E., & Malonda, J. (2021). Penerapan Metode Bagian Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Bolaang. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1099>
- Mutain, K., & Maliki, N. O. (2019). Tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola basket (passing, dribbling, shooting) pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pematang Tahun 2019. *Seminar Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Nur Laila, P. K., Rusdiana, A., & Hendrayana, Y. (2020). Pengaruh Kinematics Feedback dan Slow Motion Feedback Terhadap

- Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket Dihubungkan dengan Tingkat Kecerdasan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24168>
- Nurjamal, N., Ruslan, R., & Ismawan, H. (2020). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Tembakan Pada Permainan Bola Basket. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(1). <https://doi.org/10.26858/com.v11i1.13392>
- Oktavyani, T., & Bangsa, U. K. (2021). Korelasi otot lengan terhadap kemampuan chest pass dalam olahraga basket. *Journal Sport*, 1(1).
- 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). <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.45>
- Putra, R. A., Wahjoedi, H., & Spyranawati, N. L. P. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29816>
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2). <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>
- Ramdani, S., Aminudin, R., & Hidayat, D. (2021). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Chest Pass Bola Basket di SMPN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3945>
- Ricky, Z. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Siswa Sman 1 Pulau Punjung Dharma Raya. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(2). <https://doi.org/10.33258/jder.v1i2.1045>
- Riza, A. R., Sembiring, I., & Ilham, Z. (2020). Pengembangan Media Alat Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket Di Fakultas Ilmu Keolahragaan (Fik) Universitas Negeri Medan. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(1).
- Ruslan Rusmana, & Budiman. (2021). Implementasi Pembelajaran Shooting Bola Basket Berbasis Vidio Di Stkip Pasundan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1558>
- Sampurno, H. W., & Qohhar, W. (2020). Perbandingan Gaya Mengajar Terhadap Hasil Shooting Bola Basket. *Physical Activity Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2493>
- Saputra, H. (2020). Model Pembelajaran Direct Intruction Dan Model Pembelajaran Tgt Teams Games Tournament Terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Pasundan 1 Cianjur. *MAENPO*, 8(2). <https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925>
- Sari, M. (2021). Penerapan Pembelajaran Langsung Dalam Memfasilitasi Keterampilan Teknik Bermain Bola Basket Untuk Siswa Tunagrahita Kelas Xi Smalb-C. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1). <https://doi.org/10.21009/pip.351.6>
- Suhartik, & M Ilham Leksa Pambudi. (2020). Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Underbasket Shoot. *Journal STAND: Sports Teaching and Development*, 1(1). <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2322>
- Syahnuar, S. (2020). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA KONSEP SHOOTING BOLA BASKET MELALUI MODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Konsep Shooting Bola Basket Melalui Modifikasi Sarana Pembelajaran. *Jurnal Muara Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.52060/mp.v5i1.269>
- Taaraungan, O., Malonda, J. R., & Sondakh, N. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan

- Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA N 1 Tondano. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.1917>
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02). <https://doi.org/10.21009/gjik.112.12>
- Winanto, T. J., Setiyawan, S., & Setaiwan, D. A. (2020). Pengaruh Modifikasi Ring Basket untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Shooting Peserta Didik. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2). <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.37037>
- Winata, B. S. (2021). Hubungan Vertical Jump dengan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Grup Megic Kid Lubuklinggau. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1). <https://doi.org/10.31539/e-sport.v2i1.3181>
- Yuliana, P., Rachman Syam Tuasikal, A. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).