

PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOT* DAN *BANK SHOT* TERHADAP AKURASI *FREE THROW* PADA EKSTRAKURIKULER BASKET

M. Ilham Ardiyansyah¹, Ibnu Fatkhu Royana², Utvi Hinda Zhannisa³

¹²³Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

ilham.ardiyansyah240603@gmail.com¹, ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id², utvihindazhannisa@upgris.ac.id³

Corresponding Author. E-mail: ilham.ardiyansyah240603@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of jump shot and bank shot training on free throw accuracy in the basketball extracurricular program at SMPN 4 Semarang. The research employed a quantitative experimental method using a pretest-posttest two group design. The subjects consisted of 28 students who actively participated in the basketball extracurricular activity, divided into two treatment groups. The first group received jump shot training, while the second group received bank shoot training. The instrument used was a free throw accuracy test conducted over 10 trials, both before and after the training sessions. The data were analyzed using a paired sample t-test, which yielded a significance value of 0.000 (< 0.05). This indicates that the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. It can be concluded that there is a significant influence of jump shot and bank shot training on improving students' free throw accuracy. These types of structured shooting drills are recommended as part of regular training programs to enhance the basic basketball skills of school-level players.

Keywords: jump shot, bank shot, accuracy, free throw, basketball, extracurricular

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump shoot* dan *bank shoot* terhadap akurasi *free throw* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 4 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen kuantitatif* dengan desain *pretest-posttest two group design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama diberikan latihan *jump shoot* dan kelompok kedua diberikan latihan *bank shoot*. Instrumen yang digunakan berupa tes akurasi *free throw* dengan 10 kali percobaan, dilakukan sebelum dan sesudah latihan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump shoot* dan *bank shoot* terhadap peningkatan akurasi *free throw* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Latihan teknik shooting ini dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin untuk meningkatkan keterampilan dasar pemain bola basket tingkat sekolah.

Kata kunci: jump shoot, bank shoot, akurasi, free throw, bola basket, ekstrakurikuler

Received: 2025-06-26

Accepted: 2025-07-31

Published: 2025-08-06

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik, dalam melakukan olahraga yang teratur dan terjadwal

dengan baik akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan perasaan gelisah (Supriady & Schiff, 2021). Selain itu, Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas, Salah satunya olahraga bola basket (Pranata & Kumaat, 2022). Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga, termasuk bola basket, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta membentuk kepribadian dan kualitas manusia yang baik.

Olahraga bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari masyarakat. Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain, jenis permainan ini bertujuan untuk mencari angka/poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat angka (Apifa et al., 2020). Selain itu, Olahraga bola basket merupakan olahraga yang mengandalkan kebiasaan, yang berarti untuk menjadi atlet bola basket yang handal, diperlukan proses latihan atau bermain secara seportif dan kerjasama tim serta terus-menerus agar dapat menguasai teknik, dan kondisi fisik yang secara tepat dan optimal, yang merupakan aset penting untuk meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan (Kresnayadi et al., 2025). berdasarkan pernyataan tersebut Bola basket adalah olahraga yang banyak disukai dan dimainkan secara tim. Untuk menjadi pemain yang hebat, perlu latihan rutin, kerja sama, dan sikap sportif agar bisa bermain dengan baik dan menang dalam pertandingan.

Ekstrakurikuler bola basket juga menjunjung kerja sama, dan sportifitas dalam tim yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam pengembangan aspek-aspek tertentu, yang mungkin tidak tercakup dalam kurikulum reguler Ekstrakurikuler bisa mencakup berbagai kegiatan, seperti klub, organisasi siswa, kegiatan seni, olahraga, kegiatan akademik tambahan, dan sebagainya. (Delfina et al., 2022). dan juga Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran di sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian siswa secara optima. (Yusdinar & Manik, 2023). pada pernyataan tersebut Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan di luar pelajaran sekolah yang membantu siswa jadi lebih bisa bekerja sama, bersikap sportif, dan percaya diri. Lewat kegiatan ini, siswa juga bisa menyalurkan bakat dan belajar hal-hal penting yang tidak didapat di dalam kelas.

Akurasi *shooting* dalam bola basket adalah kemampuan seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam ring dengan tepat dan konsisten saat melakukan tembakan. Akurasi ini sangat menentukan keberhasilan mencetak poin dalam pertandingan. (Putri et al., 2024). Mengingat pentingnya akurasi dalam *shooting three-point* dalam bola basket, penting untuk memahami apakah latihan *jump shoot* dan *bank shoot* dapat berpengaruh terhadap akurasi tersebut. Dengan mempelajari akurasi *shooting three-point*, dapat memberikan wawasan yang berguna bagi program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan tembak para pemain. (Reras et al., 2024). berdasarkan pernyataan di

atas Akurasi ini penting agar pemain bisa mencetak poin. Oleh karena itu, penting untuk tahu apakah latihan *jump shoot* dan *bank shoot* bisa membantu meningkatkan akurasi tembakan, terutama tembakan tiga poin. Hasilnya bisa bermanfaat untuk membuat latihan yang lebih baik bagi pemain.

Peningkatan hasil *shooting* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah program latihan. Program latihan di ekstrakurikuler belum berfokus pada peningkatan kemampuan shooting siswa, namun lebih banyak ke penerapan permainan. Oleh karena itu *Shooting* merupakan teknik bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain dengan cara menembakkan bola ke keranjang untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya. (Supriatna, 2023). Selain itu juga *shooting* sangat berpengaruh dalam permainan bola basket karena yang menentukan poin dalam satu pertandingan adalah berapa banyak bola yang dimasukkan dalam keranjang, oleh sebab itu *shooting* sangat berpengaruh dalam permainan bola basket (Yuliana, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut Kemampuan shooting sangat penting dalam permainan bola basket karena menentukan jumlah poin yang didapat. Dengan demikian, kemampuan shooting adalah teknik utama yang harus dikuasai pemain untuk mencetak poin sebanyak mungkin.

Berdasarkan hasil observasi pada saat magang kependidikan yang dilakukan peneliti menemukan permasalahan yang terjadi di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 4 Semarang. Dari 28 siswa yang melakukan percobaan freethrow sebanyak 10 kali, ditemukan 85% siswa tidak akurat atau memiliki tingkat akurasi yang kurang.

Dari penelitian ini (Oktaviasari, 2020) Hasil menunjukkan bahwa latihan *jump shoot* memiliki pengaruh yang nyata dalam meningkatkan kemampuan menembak pemain bola basket. Melalui latihan ini, pemain menjadi lebih terampil dalam mengatur kekuatan, arah tembakan, serta koordinasi gerakan tubuh saat melakukan *shooting*. Di sisi lain, latihan *bank shoot* juga terbukti efektif dalam membantu pemain memanfaatkan pantulan dari papan untuk mencetak skor, terutama saat menembak dari sudut tertentu. Kedua jenis latihan ini, *jump shoot* dan *bank shoot*, sama-sama memberikan dampak positif terhadap keterampilan menembak siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, sehingga layak dijadikan bagian dari program latihan rutin untuk mengembangkan teknik dasar *shooting* secara lebih terarah.

Menurut (Gempar Al-Hadits, 2012) Tembakan *bank shoot* dari sudut 30°, 45°, dan 60° semuanya menunjukkan efektivitas yang cukup baik. Namun, berdasarkan hasil nilai rata-rata, sudut 45° terbukti paling efektif ketika bola dipantulkan ke arah tengah ring. Sementara itu, sudut 30° memberikan hasil terbaik saat tembakan diarahkan ke sisi kanan. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan sudut tembakan sangat berpengaruh terhadap peluang mencetak poin, terutama dalam situasi pertandingan seperti pada ajang POP MIE di SMAN 1 Cianjur. Latihan *bank shoot* dengan variasi sudut yang tepat dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan akurasi tembakan dalam pertandingan bola basket.

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa latihan *jump shoot* dan *bank shoot* sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi tembakan, termasuk pada saat melakukan *free throw*. Penelitian dari Oktaviasari (2020) menjelaskan bahwa latihan *jump shoot* membantu pemain lebih terampil dalam

mengatur kekuatan, arah tembakan, dan koordinasi tubuh, yang semuanya sangat dibutuhkan saat melakukan tembakan bebas. Sementara itu, menurut Gempar Al-Hadits (2012), latihan *bank shoot* dengan sudut-sudut tertentu—seperti 30° dan 45°—terbukti menghasilkan tembakan yang lebih tepat sasaran, tergantung arah pantulannya. Ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap sudut tembakan juga berperan besar dalam meningkatkan peluang mencetak poin. Oleh karena itu, kedua jenis latihan ini dapat digunakan secara bersamaan sebagai strategi yang efektif untuk memperbaiki dan meningkatkan akurasi tembakan *free throw* dalam permainan bola basket.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2013). Menurut (Yam & Taufik, 2021) Pengujian hipotesis dalam penelitian kuantitatif bukan sekadar formalitas atau ritual, tetapi merupakan langkah penting dan wajib. Tujuannya adalah agar hasil pengujian bisa digunakan untuk menarik kesimpulan yang valid dari penelitian, serta untuk menentukan arah penelitian berikutnya.

Dalam penelitian ini menggunakan *design* eksperimen menggunakan *pretes – eksperimental tow grup pretest – posttest*. Dalam desain penelitian ini dilakukan tes awal (*pre tes*) untuk mengetahui kemampuan awal sebelum di berikan perlakuan. Perlakuan disini adalah pemeberian beberapa macam model atau bentuk Latihan *jump shoot* dan *bank shoot* terhadap akurasi *shooting free throw* yang dilakukan berulang – ulang kepada ekstrakurikuler bola basket SMPN 4 Semarang. Setelah rangkaian tes selesai dilakukan tes akhir (*pots tes*) untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan atau tidak.

Dalam penelitian ini digunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang diteliti tergolong kecil dan masih memungkinkan untuk dijangkau sepenuhnya. Semua siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 4 Semarang diikutsertakan sebagai subjek penelitian. Dengan menggunakan total sampling, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih *akurat* mengenai pengaruh latihan terhadap akurasi *free throw*, karena data yang diperoleh mencerminkan kondisi seluruh populasi yang ada tanpa adanya pengambilan sebagian sampel saja.

Penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut menurut (Hapis et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan menggunakan *jump shoot* dan *bank shoot* terhadap akurasi *shooting free throw* pada ekstrakurikuler basket SMPN 4 Semarang. Untuk mengukur hasilnya, dilakukan tes akurasi *shooting free throw* bola basket sebanyak 10 kali sebelum latihan dan sesudah latihan. Secara umum proses penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu: tahap pertama adalah pelaksanaan *pre-tes* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan awal sebelum diberikan *treatment*. Tahap kedua merupakan program latihan yang dirancang dengan menggunakan metode *jump shoot* dan

bank shoot yang di laksanakan sebanyak 12 kali pertemuan. Tahap terkahir adalah *post tes* yang dilakukan untuk mengevaluasi perkembangan kemampuan shooting setelah seluruh sesi latian selesai.

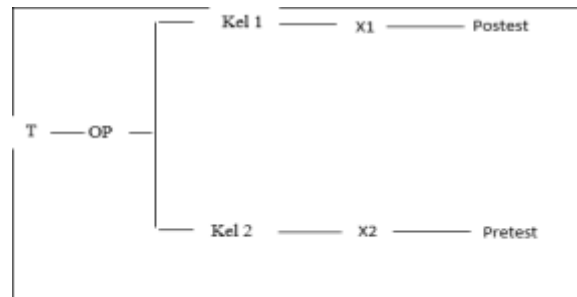
Uji normalitas Shapiro-Wilk dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 15 for Windows. Program ini digunakan untuk mempermudah proses analisis data dan memastikan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, analisis homogenitas juga dilakukan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok data memiliki kesamaan. Kedua analisis ini penting dilakukan sebelum melanjutkan ke tahap uji statistik selanjutnya, guna memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar yang diperlukan.

Menurut (Imania & Bariah, 2019) Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam menjalankan aktivitas pengumpulan data. Instrumen ini dirancang untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dan efisien, sehingga peneliti dapat memperoleh data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Pemilihan instrumen yang tepat sangat penting karena akan mempengaruhi kualitas data yang dikumpulkan.

Tabel 1. Tabel Instrumen

Kategori	Poin
Sangat baik	9-10
Baik	7-8
Cukup	5-6
Kurang	3-4
Sangat kurang	1-2

Dari penelitian ini menggunakan tes keterampilan *shooting free throw* dari daerah tembakan, Tes *free throw challenge* ini untuk mengetahui keberhasilan *shooting free throw*, Dan cara pelaksanaannya berdiri pada garis *free throw* lalu lakukan tembakan sebanyak 10 kali tembakan 2 set. pada proses penilaiannya hanya bola yang masuk memberikan nilai 1 poin dan sedangkan bola yang tidak masuk maka point terhitung nol. skor yang diambil dari tes ini akan menjadi data yang akan diolah.



Gambar 1. Desain penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil *pre tes* dan *post tes* di analisis untuk melihat ada tidaknya perbedaan yang signifikan dengan menggunakan uji T sebagai Teknik pengujian hipotesis. Dibawah ini disajikan table sebagai berikut :

A. Jump shoot Pre Tes dan Post Tes

Table 2. *Jump Shoot Dengan Pre Tes Dan Post Tes*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Shooting pre	1.93	14	0.917	0.245
	Shooting post	3.43	14	0.938	0.251

Dapat diketahui *pre-test* dengan jumlah 14, memiliki rata rata 1.93, dengan standart devisiasi 0.917. Dan *post test* dengan jumlah 14, memiliki rata rata 3.43, dengan memiliki standart devisiasi 0.251.

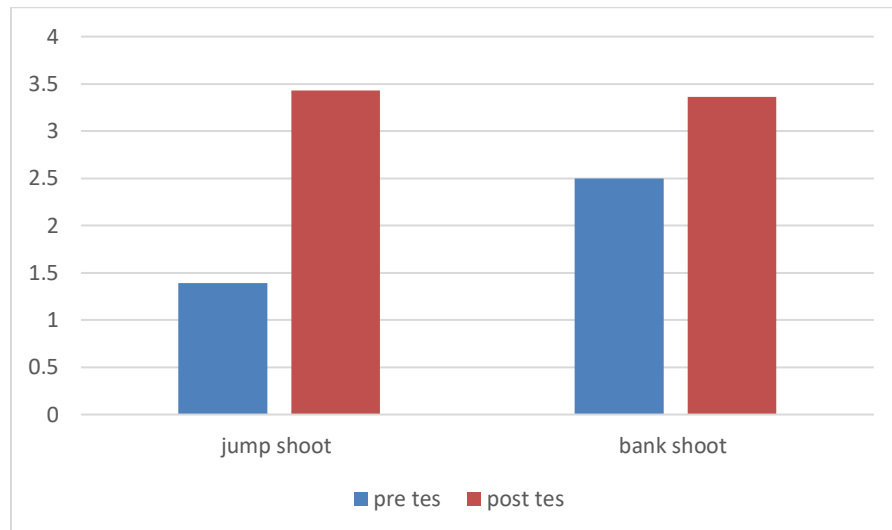
B. Bank Shoot Pre Tes dan Post Tes

Tabel 3. *Bank Shoot Dengan Pre Tes Dan Post Tes*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Shooting pre	1.93	14	0.829	0.221
	Shooting post	3.36	14	1.008	0.269

Dapat diketahui *pre-test* dengan jumlah 14, memiliki rata rata 1.93, dengan standart devisiasi 0.829. Dan *post test* dengan jumlah 14, memiliki rata rata 3.36, dengan memiliki standart devisiasi 1.008.



Gambar 2. Table diagram pre tes post tes

Diagram batang di atas menggambarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test pada latihan jump shoot dan bank shoot. Dari grafik terlihat adanya peningkatan hasil yang cukup jelas setelah diberikan latihan. Pada latihan jump shoot, nilai pre-test yang awalnya sekitar 1,4 meningkat menjadi sekitar 3,4 pada post-test. Sedangkan pada latihan bank shoot, nilai pre-test yang berada di angka 2,5 naik menjadi sekitar 3,3 setelah latihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kedua jenis latihan efektif dalam meningkatkan kemampuan menembak siswa, meskipun latihan jump shoot memberikan peningkatan yang sedikit lebih besar dibandingkan bank shoot.

C. Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
post tes jump	Based on Mean	.134	2	24	.875
	Based on Median	.121	2	24	.887
	Based on Median and with adjusted df	.121	2	21.650	.887
	Based on trimmed mean	.145	2	24	.866

Pada hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi 0,875 atau $>0,05$ sehingga dinyatakan valid atau homogen sehingga cocok dengan sampel penelitian.

D. Uji Normalitas

Table 5. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality ^b								
Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk				
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.		
Pre Tes	1		.254	10	.067	.833	10	.036
Post Tes	2		.310	11	.004	.866	11	.069

Berdasarkan table uji normalisasi di atas di ketahui nilai signifikasi *pre tes free throw* 0,036 sedangkan pada data *post tes free throw* 0,069 nilai signifikan lebih besar > 0,05. maka dapat di simpulkan dari data tersebut dinyatakan normal

E. Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre tes_free throw - post tes_free throw	-1.464	0.881	0.167	-1.806	-1.123	-8.793	27	0.000

Hipotesis dari penelitian ini menggunakan paired sampels test sebagai berikut :

Ho : tidak dapat pengaruh dari latihan *jump shoot* dan *bank shoot* terdapat akurasi *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMPN 4 Semarang

Ha : terdapat pengaruh dari latihan *jump shoot* dan *bank shoot* terdapat akurasi *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMPN 4 Semarang

Pengambilan Keputusan dalam penelitian ini didasarkan pada nilai signifikasi (sig. 2-tailed). Jika nilai signifikasi > 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikasi <0,05, maka dapat di simpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh dari latihan *jump shoot* dan *bank shoot* terdapa akurasi *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMPN 4 Semarang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan akurasi tembakan free throw setelah siswa mengikuti latihan jump shoot dan bank shoot selama 12 kali pertemuan. Dari data pre-test yang rata-

rata hanya 1–2 kali tembakan masuk dari 10 percobaan, terjadi peningkatan pada post-test menjadi rata-rata 3–4 kali tembakan masuk. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan dasar shooting, terutama pada aspek akurasi tembakan bebas. Nilai signifikansi sebesar 0,000 pada uji hipotesis juga memperkuat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan yang diberikan dengan peningkatan akurasi free throw siswa.

Temuan ini secara langsung menjawab permasalahan utama dalam penelitian, yaitu rendahnya akurasi free throw siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 4 Semarang. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memasukkan bola ke ring secara konsisten, yang ditunjukkan oleh rata-rata skor tembakan yang rendah. Setelah diberikan latihan terstruktur melalui metode jump shoot dan bank shoot, kemampuan mereka dalam menembak meningkat secara nyata. Ini membuktikan bahwa pendekatan latihan yang sistematis dan fokus dapat membantu siswa memperbaiki teknik serta koordinasi mereka dalam melakukan tembakan bebas.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya oleh (Oktaviasari, 2020), yang meneliti pengaruh latihan jump shoot terhadap kemampuan menembak secara umum, penelitian ini memiliki pendekatan yang lebih spesifik. Penelitian Oktaviasari berfokus pada pengaruh satu jenis latihan terhadap keterampilan shooting dalam konteks yang luas, sedangkan penelitian ini menggabungkan dua teknik latihan, yaitu jump shoot dan bank shoot, secara terarah untuk meningkatkan akurasi tembakan free throw. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, bukan pada atlet profesional atau siswa tingkat lanjut. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam dunia pendidikan jasmani, khususnya dalam penerapan latihan teknik dasar di lingkungan sekolah.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menggabungkan dua teknik shooting yang umum digunakan—jump shoot dan bank shoot—dalam satu program latihan untuk meningkatkan akurasi free throw. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan-latihan tersebut tidak hanya efektif di kalangan atlet berpengalaman, tetapi juga sangat bermanfaat bagi siswa sekolah yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi guru olahraga atau pelatih sekolah dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan tepat sasaran. Dengan latihan yang sederhana namun terarah, siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik dasarnya tanpa harus bergantung pada fasilitas latihan yang canggih. Ini menjadikan penelitian ini relevan dan bermanfaat secara praktis bagi masyarakat pendidikan, khususnya di tingkat sekolah menengah.

KESIMPULAN

Peningkatan akurasi *free throw* terlihat jelas setelah peserta ekstrakurikuler mengikuti program latihan *jump shoot* dan *bank shoot* selama 12 kali pertemuan. Rata-rata hasil *post-test* meningkat secara signifikan dibandingkan dengan *pre-test*, baik pada kelompok yang diberi latihan *jump shoot* maupun *bank shoot*. Artinya, metode latihan ini efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan

shooting, khususnya dalam situasi *free throw* yang membutuhkan konsentrasi, teknik, dan koordinasi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil keterampilan shooting free throw atlet bola basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 30–36.
- Delfina, Z., Wulandari, R., & others. (2022). MANAJEMEN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI KELOMPOK BERMAIN AR RAHMAN GALANG TINGGI. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research*, 1(01 Juni), 120–126.
- Gempar Al-Hadits. (2012). PERBANDINGAN EFEKTIVITAS BANK SHOOT DENGAN SUDUT 300, 450, 600 TERHADAP HASIL PRODUKTIVITAS ANGKA PADA PERMAINAN BOLABASKET. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Hapis, W., Kes, M., Iqroni, D., & others. (2020). *ANALISIS KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET CLUB LIMA BASKETBALL PUTRI KOTA JAMBI*. Porkes.
- Imania, K. A. N., & Bariah, S. K. (2019). Rancangan pengembangan instrumen penilaian pembelajaran berbasis daring. *Petik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(1), 31–47.
- Kresnayadi, I. P. E., Widhiyanti, K. A. T., Tara, M. A. N., Dewi, I. A. K. A., Widiyanti, N. L. G., Indrawathi, N. L. P., Ariawati, N. W., Sudiarta, I. G. N., Sudarsana, I. P. A. B., Bagia, I. M., & others. (2025). Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket dan Motivasi Berprestasi terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 92–97.
- Oktaviasari, F. (2020). Pengaruh Latihan Jump Shoot Dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 63–70.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Putri, C. N., Adila, F., & Juita, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Akurasi Shooting Free Throw Atlet Basket Tim Heroes Ladies League Pekanbaru. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1902–1910.
- Reras, R. C., Putro, W. A. S., Harmaman, H., Sugiono, S., Istiyono, I., & Widiyaningsih, W. R. (2024). Pengaruh Latihan Push-UP Terhadap Akurasi Shooting Three-Point Dalam Bola Basket pada UKM Basket Unimuda Sorong. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 526–530.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Aksararaga*, 3(1), 33–41.
- Supriatna, E. (2023). Metode bermain dalam pembelajaran shooting bola basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329–3339.

- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
- Yuliana, P. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Yusdinar, P., & Manik, Y. M. (2023). Pengaruh ekstrakurikuler pramuka terhadap pembentukan karakter siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(01), 183–190.