



## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN CHAIR SHOOT DAN LATIHAN ON YOUR BACK SHOOTING TERHADAP PENINGKATAN HASIL FREE THROW ATLET BASKET PUTRI ISOIKI MUDA TAHUN 2024

### THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF CHAIR SHOOT TRAINING AND ON YOUR BACK SHOOTING TRAINING ON INCREASING THE FREE THROW RESULTS OF YOUNG ISOIKI WOMEN'S BASKETBALL ATHLETES IN 2024

Jan Bobby Nesra Barus<sup>1</sup>, Meica Br Ginting<sup>2</sup>, Indra darma sitepu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia  
Jalan Willem Iskandar Pasar V, Propinsi Sumatera Utara, 20221, Indonesia  
Email : barusjbn@unimed.ac.id

#### ABSTRAK

Pengembangan bakat dan pembinaan pemain bola basket di Indonesia terus menjadi fokus penting bagi para pelatih dan pembina olahraga. Untuk meningkatkan hasil *free throw* dapat menggunakan latihan *chair shoot* dan latihan *on your back*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *chair shoot* dan latihan *on your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet basket putri isoiki muda tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Uji statistik menggunakan uji asumsi klasik normalitas, homogenitas dan uji hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet basket putri Isoiki Muda berjumlah 20 atlet. Dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive* sampel. Penelitian ini sampel sebanyak 16 atlet.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024. (2) Terdapat pengaruh latihan *on your back shooting* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024. (3) Latihan *chair shoot* tidak lebih berpengaruh dari pada latihan *On your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet basket putri Isoiki Muda tahun 2024.

**Kata Kunci:** *Chair Shoot, On Your Back, Free Throw, Bola Basket*

#### ABSTRACT

*Talent development and training of basketball players in Indonesia continues to be an important focus for coaches and sports coaches. To improve free throw results, you can use chair shoot exercises and on your back exercises. This study aims to determine the difference in the effect of chair shoot training and on your back shooting training on improving the basketball free throw results of young Isoiki female athletes in 2024.*

*The research method used is an experimental research method with data collection involving two independent variables and two dependent variables. Statistical tests use the classic assumption tests of normality, homogeneity and hypothesis testing. The population in this study was Isoiki Muda female basketball athletes totaling 20 athletes. And sampling uses a purposive sampling technique. This study sampled 16 athletes.*





*The results of this research are (1) There is an effect of chair shoot training on increasing free throws in young Isoiki female basketball athletes in 2024. (2) There is an influence of on your back shooting training on increasing free throws in young Isoiki female basketball athletes in 2024. (3) Chair shoot practice has no more impact than On your back shooting practice for the result's improvement of free throws for young Isoiki female basketball athletes in 2024.*

**Keywords: Chair Shoot, On Your Back, Free Throw, Basketball**

## PENDAHULUAN

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini bermacam-macam ragam, mulai dari olahraga yang bersifat individu maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Salah satu olahraga prestasi yang sangat berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga Bolabasket. Permainan bolabasket merupakan permainan beregu yang mempertemukan dua tim yang setiap timnya beranggotakan lima orang (Rachman, Angger, Wahyu, Nuswantara, 2021)

Basket adalah permainan yang di mainkan oleh 5 orang pemain di dalam lapangan dan tujuannya memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak banyaknya. Menurut Peraturan Basket Perbasi (2022: 15) bola basket adalah permainan yang dimainkan beregu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, di gelindingkan atau di pantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan. Teknik dalam bola basket diantaranya *dribbling*, *passing*, *shooting* dan pergerakan menggunakan bola maupun tidak menggunakan bola. Dari

beberapa teknik dasar diatas *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam olahraga bola basket dalam mencapai prestasi olahraga bola basket.

*Shooting* merupakan salah satu penunjang seseorang untuk bisa memiliki teknik dasar permainan memasukkan bola ke arah ring yang baik sehingga mampu untuk melakukan gerakan *shooting* dengan baik dan benar. *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *rebound* mungkin mengantar atlet memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja atlet harus mampu melakukan tembakan. Dalam olahraga bola basket *free throw* (lemparan bebas) memberikan efek yang sangat besar terhadap kemenangan suatu regu (Welly, Ilham, David. 2020:30)

Jenis-jenis *shooting* dalam bola basket meliputi *lay up*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya. Salah satu *shooting* yang berpengaruh pada saat pertandingan adalah *free throw*. Tembakan bebas menurut Hall Wissel (2021: 53) terdiri dari 3 fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow throug*. Sebagai berikut: 1) Fase persiapan, Penegasan yang positif, letakkan



kaki untuk menembak sedikit di luar garis *free throw*, sikap yang seimbang, tangan yang tidak menembak di bawah bola, tangan yang menembak di belakang bola, ibu jari rileks, siku masuk ke dalam, bola antara telinga dan bahu, bahu rileks, nafas dalam (rileks), dan konsentrasikan pada target. 2) Fase pelaksanaan, lihat target, ucapkan kata-kata kunci secara berirama, rentangkan kaki, punggung dan bahu, rentangkan siku, lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, lepaskan jari telunjuk, tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. 3) *Fase Follow Through*, Lihat target, lengan terentang, jari telunjuk menunjuk pada target, telapak tangan ke bawah saat *shooting*, seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, posisi tangan tetap di atas sampai bola masuk ke dalam *ring*.

Pada tanggal 13 April 2024 peneliti melaksanakan observasi pertama ke *club* isoiki muda, pertemuan pertama peneliti memperkenalkan diri, lebih mengenal tim putri *club* isoiki muda. Peneliti juga melakukan wawancara ke pelatih isoiki muda. Hasil dari wawancara dengan pelatih Isoiki Muda *coach* Dwi dan *coach* Dohar. Isoiki Muda adalah *club* yang berdiri pada tahun 2019, tujuan dari adanya *club* ini adalah sebagai wadah atau tempat orang-orang terpilih setelah liga isoiki yang mulai di laksanakan 2 tahun sebelum adanya *club* Isoiki Muda. Isoiki sendiri tidak memiliki kepanjangan melainkan dari bahasa jawa

berarti bisa ini, yang di dirikan oleh Raden gilang, Dohar, Fazil, dan Arman (Mamen).

Hasil observasi yang di lakukan pada 19 April 2024 jam 15.00-18.00 pada atlet Isoiki Muda sebanyak 16 orang atlet diperoleh pada saat latihan banyak atlet yang teknik pelaksanaan *free throw*-nya masih belum benar tenaga yang mereka keluarkan hanya menggunakan tenaga tangan sedangkan seharusnya dari kaki dan irama *shooting* mereka belum serentak. Tembakkannya tidak konsisten atau masih sering mengenai *ring* sebelah kanan atau kiri dan bolanya kadang tidak terarah itu dikarenakan *follow through* mereka belum konsisten. Pada saat *fun game* masih banyak *free throw* atlet yang mereng dan *air ball* dan menyebabkan bola tidak masuk ke *ring*.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan pelatih tentang bagaimana pandangan pelatih pada atlet dalam bermain dan pada sesi latihan. Atlet belum maksimal melakukan tembakan, agar dapat berprestasi tentunya harus melakukan latihan secara sistematis dan berkelanjutan. Ketepatan *shooting* atlet saat ini dari pengamatan pelatih cenderung kurang, dapat di lihat pada sesi bermain atlet banyak pemain yang *shooting* masih mereng sehingga menyebabkan bola *air ball*.

Berdasarkan hasil tes *free throw* bola basket terdiri dari 1 orang atlet memiliki kemampun *free throw* kategori





cukup, 3 orang atlet memiliki kemampuan *free throw* kategori kurang, 12 orang atlet memiliki kemampuan *free throw* kategori kurang sekali. Dari data di atas membuktikan bahwa atlet basket Isoiki Muda masih memiliki kemampuan *free throw* di bawah standar baik. Dari data tersebut menjadi sebuah dasar bagi peneliti dan pelatih untuk memberikan latihan atau perlakuan untuk meningkatkan *free throw* dengan cara menerapkan bentuk latihan *shooting* yang menarik kepada atlet agar memotivasi atlet dalam meningkatkan *shooting free throw*.

Berdasarkan data diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa latihan *chair shoot* dan latihan *on your back shooting* merupakan latihan yang cocok menyikapi permasalahan yang ada pada *club* basket putri Isoiki Muda. Untuk itu pada penelitian ini peneliti menetapkan judul penelitian yaitu “Perbedaan Pengaruh Latihan *Chair Shoot* dan Latihan *On Your Back Shooting* Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Atlet Basket Putri Isoiki Muda Tahun 2024”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Veteran tepatnya di jalan Veteran, Pandu Hilir, Kecamatan Medan Perjuangan, Kota Medan, Sumatera Utara. Dalam penelitian ini latihan dilakukan 3 kali seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu mulai pukul 15.30 sampai selesai, secara teratur atau 18 kali pertemuan. Pertemuan ke 1 di

laksanakan *pre-test*, pertemuan ke 2 sampai dengan pertemuan 17 diberi latihan, dan pertemuan 18 pengambilan data *post-test*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 16 orang atlet basket putri Isoiki Muda tahun 2024.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan (*Pre-Test dan Post-Test Two Group Design*) Penelitian ini diawali dengan melakukan tes awal untuk mengukur hasil *free throw* yang dilakukan oleh sampel. Kemudian, diberikan perlakuan, yaitu latihan *chair shoot* kepada kelompok A dan *on your back shooting* kepada kelompok B. Setelah itu, dilakukan *post test* untuk melihat peningkatan *free throw* setelah diberikan perlakuan. Berikut gambar desain penelitian yang dirancang pada penelitian ini. Dari 16 sampel yang ada selanjutnya sampel akan dibagi menjadi dua kelompok. Pembagiannya dengan teknik *Matching by pairing*, yaitu dengan *test* pengukuran awal *free throw*. Kemudian, hasil *test* sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing- masing kelompok terdiri dari 8 orang. Kelompok A diberikan latihan *chair shoot* dan Kelompok B diberikan latihan *on your back shooting*. Pembagiannya kelompok dengan teknik *Matching by pairing* dengan tujuan untuk menyeimbangkan dengan cara mengurutkan hasil nilai tertinggi sampai terendah, untuk mendapatkan kelompok yang seimbang.





Instrumen tes *free throw* bola basket, Tes *shooting free throw* bola basket merupakan salah satu tes untuk mengukur kemampuan *free throw*. Alat yang diperlukan untuk mengukur keterampilan tembakan bebas dalam permainan basket adalah lapangan bola basket, bola basket, *box* bola, pluit, alat tulis, dan cone. Tata cara pelaksanaan tes pelaksanaan *free throw* adalah peserta tes berbaris rapi dan diberikan pengarahan. peserta tes pemanasan. Kemudian siap melaksanakan tes. Peserta tes berdiri dibelakang garis tembakan bebas (*free throw*). Peserta tes berdiri memegang bola, kemudian melakukan shooting ke ring. Lakukan sebanyak 10 kali. Skor/nilai yang diberikan setiap bola masuk diberi nilai (1). Setiap tembakan diberi waktu maksimal 5 detik. Kategori penilaian tes shooting free throw yang digunakan dapat dilihat pada tabel berikut.

Kategori Penilaian Tes Shooting Free Throw (Sakti & Aryanto 2019)

No	Interval	Kategori
1	$\geq 9$	Baik Sekali
2	7-8	Baik
3	5-6	Cukup
4	3-4	Kurang
5	$\leq 2$	Kurang Sekali

Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan rumus *t-test*, uji normalitas data dan uji homogenitas menggunakan perhitungan komputer program SPSS.

## Hasil

### a. *chair shoot*

kelompok latihan *chair shoot* terhadap peningkatan *free throw* diperoleh nilai pretest dengan nilai terendah 1, nilai tertinggi 7, rata-rata 4.375 dan standar deviasi sebesar 1.84. Kemudian untuk data post-test dengan nilai terendah 4, nilai tertinggi 9, rata-rata 6 dan standar deviasi sebesar 1.69.

Syarat untuk uji normalitas adalah nilai  $sig > 0,05$  (Ghozali, 2016). Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *sig Pre test 0.200 dan pos test 0.150* seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal dapat dilihat dari  $sig > 0.05$

Syarat uji homogenitas adalah nilai *sig* menunjukkan angka lebih dari 0,05 (Wallen, 2009). Berdasarkan hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *sig 0.820*, Dari hasil pengujian dapat diketahui bahwa semua data penelitian bersifat homogen dilihat dari semua nilai  $sig. > 0.05$ .

Berdasarkan perhitungan SPSS diketahui nilai  $t_{hitung} 3.265 > t_{tabel} 2.364$  ( $df n-1 = 7$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024. yang artinya hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet





basket putri isoiki muda tahun 2024” diterima

### **b. On Your Back shooting**

Pada kelompok latihan *on your back* terhadap peningkatan *free throw* diperoleh nilai *pre test* dengan nilai terendah 2, nilai tertinggi 7, rata-rata 4.125 dan standar deviasi sebesar 1.80. Kemudian untuk data post-test dengan nilai terendah 3, nilai tertinggi 9, rata-rata 6.25 dan standar deviasi sebesar 2.25.

Syarat untuk uji normalitas adalah nilai  $\text{sig} > 0,05$  (Ghozali, 2016). Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *sig Pre test 0.200 dan pos test 0.200* seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal dapat dilihat dari  $\text{sig} > 0.05$

Syarat uji homogenitas adalah nilai *sig* menunjukkan angka lebih dari 0,05 (Wallen, 2009). Berdasarkan hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *sig 0.464*, Dari hasil pengujian dapat diketahui bahwa semua data penelitian bersifat homogen dilihat dari semua nilai  $\text{sig} > 0.05$ .

Berdasarkan perhitungan SPSS diketahui nilai  $t_{\text{hitung}} 3.188 > t_{\text{tabel}} 2.364$  ( $df n-1 = 7$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *on your back* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024. yang artinya hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *on your back*

terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024” diterima.

### **c. Latihan chair shoot lebih berpengaruh dari pada latihan On your back shooting terhadap peningkatan hasil free throw**

Berdasarkan perhitungan SPSS diketahui nilai  $t_{\text{hitung}} -0.251 < t_{\text{tabel}} 2.131$  ( $df n_1+n_2-1 = 15$ ) yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chair shoot* dan latihan *on your back* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024. yang artinya hipotesis yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chair shoot dan latihan on your back* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri Isoiki Muda tahun 2024” ditolak.

### **Pembahasan**

Latihan *chair shoot* terbukti mampu meningkatkan hasil *shooting free throw* pada atlet basket putri Isoiki Muda tahun 2024. Menembak dari kursi dapat meningkatkan konsistensi atlet dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Konsistensi dalam latihan merupakan kunci keberhasilan dalam olahraga. Latihan *chair shoot* membantu membangun kebiasaan latihan yang konsisten dalam pemain. Ketika





pemain membawa kebiasaan latihan yang kuat ini ke sesi latihan lemparan bebas mereka, mereka cenderung melihat peningkatan hasil. Melalui latihan yang konsisten dan berfokus, pemain akan melihat peningkatan dalam keterampilan mereka. Ini dapat membantu membangun kepercayaan diri mereka dalam kemampuan menembak, termasuk lemparan bebas. Secara keseluruhan, latihan chair shoot dapat memberikan kontribusi positif terhadap hasil lemparan bebas pemain bola basket melalui peningkatan teknik, konsentrasi, kebiasaan latihan, kreativitas, dan kepercayaan diri.

Latihan *on your back shooting* terbukti berpengaruh terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet basket putri Isoiki Muda tahun 2024. Saat berlatih sambil berbaring, pemain harus memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada teknik tembakan mereka karena posisi tubuh yang tidak konvensional. Ini membantu memperkuat konsentrasi dan fokus pemain, yang merupakan aspek penting dalam keberhasilan lemparan bebas. Latihan ini memungkinkan pemain untuk memperbaiki mekanisme tembakan mereka tanpa distraksi atau gangguan dari gerakan tubuh lainnya. Dengan berlatih dalam posisi yang stabil dan terbatas, pemain dapat lebih memperhatikan detail-detil teknis dalam tembakan mereka, seperti sudut, rotasi, dan pelepasan bola. Saat berlatih sambil berbaring, pemain perlu mengandalkan

kekuatan inti mereka untuk menjaga stabilitas tubuh dan melakukan tembakan dengan akurat. Latihan ini dapat membantu memperkuat otot-otot inti, yang merupakan aspek penting dalam menghasilkan tembakan yang konsisten dan kuat. Latihan *on your back* dapat membantu membangun ketahanan mental dan kepercayaan diri pemain karena mereka belajar mengatasi tantangan dan ketidaknyamanan fisik. Ini dapat membantu mereka tetap tenang dan fokus dalam situasi yang menantang, seperti saat melakukan lemparan bebas di akhir permainan.

Latihan *chair shoot* tidak lebih berpengaruh dari pada latihan *on your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet basket putri isoiki muda tahun 2024 dikarenakan pada pelaksanaan latihan *on your back shooting* pelurusan siku atau pelaksanaan latihan bebannya terfokus ke tangan dan gerakan tersebut jarang dilakukan. Target bola ke atas (3 meter) juga lebih jauh dari pada latihan *chair shoot*. Sedangkan latihan *chair shoot* targetnya ke ring dan pada saat pelaksanaan bisa menggunakan tenaga dari punggung.

## KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh latihan *on your back shooting* terhadap peningkatan *free throw* pada atlet basket putri isoiki muda tahun 2024.





3. Latihan *chair shoot* tidak lebih berpengaruh dari pada latihan *On your back shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet basket putri isoiki muda tahun 2024.

#### DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode *BEEF* Terhadap Akurasi *Free Throw* Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 3(2).

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.

El Shinta, D., Supriyadi, S., & Pribadi, H. P. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan *Burpee-Shooting* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 7 Kota Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 122-132.

Gazali, N. (2024). Peningkatan Keterampilan *Shooting* Bola basket Melalui Metode Pembelajaran *Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournaments (TGT)* Pada

Siswa SMP Negeri 35 Pekanbaru. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 31-37.

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 baska club tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(2), 57-71.

Iwara, F. I., Yenes, R., Rozi, M. F., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan *BEEF* Terhadap Kemampuan *Free Throw*. *Gladiator*, 4(5), 1113-1124.

Kurnia, R. H., Iqbal, R., & Mahardhika, D. (2022). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Dasar *Free Throw* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 532-539.

Lestari, N., & Walton, E. P. (2022). Pengaruh Latihan *Drill* Menggunakan Satu Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting* Undering Pada Atlet Junior Di Asakkawa *Basketball Academy* Pangkalpinang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(2), 138-143.







- Perbasi. 2022. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta : PB. Perbasi
- Sakti, S. U., & Aryanto, B. (2019). Pengaruh Latihan *Drill Shooting* Menggunakan *Shotloc* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(10).
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh latihan shooting dengan teknik *beef* terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada siswa. *Jurnal Stamina*, 3(8), 627-641.
- Sitepu, I. D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan *Chair Shooting*, Latihan *Jump Shoot* Di Depan Rintangan Dan *Jump Shoot Warm Up* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Klub Bola Basket Angsapura Medan. *JurnalPrestasi*, 2(4), 15-22
- 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), 218-226.
- Wissel, Hal. (2021) Bola Basket. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiyaka, I., & Hasibuan, N. (2020, *March*). *Development of Basketball Skills Test Based on Shooting Techniques for Sport Sciences Students. In 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019) (pp. 91-94). Atlantis Press.*