

Perbandingan Penggunaan Set Shoot Dengan Jump Shoot dalam Permainan bolabasket Pada Mahasiswa BKMF Bolabasket

Yusfiah Husnul Hanifah ^{1A-E*}, Sudiadharma ^{2B-D*}, Nurussyariah Hamamado ^{2B-D}

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

¹yusfiah.hh@gmail.com, ²sudiadharma@unm.ac.id, ³nurussyariah@unm.ac.id

Reviewed: 12 Mei 2022

Accepted: 20 Mei 2022

Published: 21 Juni 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan penggunaan set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket pada mahasiswa BKMF bolabasket. Populasi penelitian ini adalah anggota BKMF bolabasket dengan jumlah sampel 20 orang. Dimana penggunaan set shoot dengan jump shoot sebagai variable bebas (X) dan permainan bolabasket variable terikat (Y), penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif. Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa penggunaan teknik jump shoot lebih dominan digunakan dalam bermain maupun menghasilkan point atau memasukkan bola ke ring basket dibandingkan penggunaan teknik set shoot. Yang mana hasil pengamatan dan pengambilan datanya yaitu teknik jump shoot digunakan paling banyak yaitu 25 kesempatan shooting dan point terbanyak yaitu 18 point, sedangkan teknik set shoot digunakan paling banyak yaitu 5 kesempatan shooting dan point terbanyak yaitu 2 point. Sehingga jumlah persentase yaitu teknik jump shoot 88% dan teknik set shoot 12%. Maka penggunaan teknik shooting paling dominan dan paling banyak menghasilkan point yaitu teknik jump shoot.

Kata Kunci: *Seet Shoot; Jump Shoot; Bolabasket*

How to Cite : Hanifah, Yusfiah Husnul; Sudiadharma; Hammado, Nurussyariah. (2022). Perbandingan Penggunaan Set Shoot Dengan Jump Shoot dalam Permainan bolabasket Pada Mahasiswa BKMF Bolabasket. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*. 3(3), pp.138-145

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh banyak orang. Hal ini terlihat dari permainan ini banyak dimainkan di level sekolah (Sahabuddin & Hakim, 2019). Mulai dari SD, SMP, dan SMA banyak memainkan cabang olahraga ini, bahkan sampai level professional. Permainan bolabasket telah memasyarakat, hal ini terlihat dari banyak klub bolabasket muncul ikut dalam kompetisi (Lestrai & Apriyanto, 2016). Sekolah-sekolah yang ada di pinggiran kota atau yang berada di desa juga sudah membangun lapangan bolabasket untuk pembelajaran penjas (Sahabuddin, 2020). Dengan demikian permainan bolabasket sudah mulai diminati serta sudah mulai populer di seluruh kalangan masyarakat (Hendra Mashuri, 2017). Keberhasilan suatu regu dalam permainan bolabasket selalu di

tentukan oleh keberhasilan dalam *shooting* atau menembak (Mahardi, 2016). Kemahiran menembak dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar yang terpenting, karena kemenangan sebuah tim dalam pertandingan ditentukan dengan jumlah keberhasilannya tembakan yang masuk (Yarmani & Juniasyah, 2017). Oleh sebab itu maka perlu adanya pelatihan yang efektif dan efisien untuk melatih pemain bolabasket agar mampu memasukkan bola ke dalam keranjang (Hendra Mashuri, 2017) Permainan bolabasket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribbling*, *passing* maupun *shooting* (Rubiana, 2017). Permainan bolabasket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot* dan *slam-dunk* (Perdana et al., 2017).

Pada beberapa pertandingan bolabasket di tanah air, para pemain jarang melakukan *shooting* dengan berbagai variasi tembakan. Hal ini dapat dimaklumi karena struktur anatomis dan fungsi fisiologis (Ramadhani & Riyanto, 2018). Teknik dan kondisi pemain bolabasket di Indonesia masih berada di bawah pemain-pemain luar negeri seperti pemain professional NBA (Fatahila, 2018). Mengacu pada tujuan permainan bolabasket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka (Arwih, 2019), maka shooting yang baik adalah shooting yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksinya (Apriansyah et al., 2018). Berdasarkan kondisi pemain bolabasket di Indonesia yang berada dalam keterbatasannya, permainan bolabasket yang ditampilkan pun ternyata cukup menarik, karena para pemain pun dapat menampilkan kemampuan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan shooting dengan baik (Syahban, 2018). Pada pertandingan bolabasket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik shooting (Ishak & Sahabuddin, 2018). Keakuratan hasil shooting bergantung pada kemampuan shooting pemain itu sendiri dan lawan yang dihadapi, terutama berkaitan dengan pola pertahanan yang digunakan untuk mencegah lawan melakukan shooting dengan baik (Sari, 2018). Berdasarkan pengamatan menunjukkan shooting yang dilakukan, pemain ada yang mengalami kegagalan dan ada pula yang berhasil (Ramos et al., 2019). Hal ini berarti usaha meraih angka dengan melakukan shooting melalui berbagai cara yang sah sering dilakukan oleh para pemain bolabasket (Eka Cahyono & Wismanadi, 2019). Teknik *shooting* yang sering digunakan oleh para pemain bolabasket dalam pertandingan bolabasket adalah teknik *set-shoot* dan *jump-shoot* (Putra & Donie, 2019). Kedua teknik ini digunakan karena kondisi pertandingan yang mengharuskan pemain melakukan hal tersebut (Taufik et al., 2020). *Set-shoot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan tanpa melakukan lompatan, sedangkan *jump-shoot* adalah teknik shooting yang dilakukan dengan melompat. *Set-shoot* dan *jump-shoot* dapat dilakukan pada *free-throw* ataupun *field goal* (Prasetia & Wismanadi, 2022). Efektivitas teknik *set-shoot* dan *jump-shoot* dalam suatu pertandingan masih merupakan fenomena, karena banyak anggapan berbeda yang muncul. Satu pihak menyatakan *set-shoot* lebih efektif dan pihak yang lain menyatakan *jump-shoot* lebih efektif (Latuheru et al., 2022). Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai analisis hasil *set-shoot* dengan *jump-shoot* dalam pertandingan bolabasket.

METODE

Dalam suatu penelitian, biasanya diperlukan suatu desain atau rancangan yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini digolongkan kedalam jenis penelitian deskriptif. Adapun model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar tabel berikut :

Tabel 1.
 Model Desain Penelitian

Kelompok	Set Shoot	Jump shoot
Tim A	X1	X2
Tim B	X1	X2

Lapangan Basket Flying Wheel Jl. Laiya No. 107, Bontoala Parang, Kec. Bontoala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 september 2020. Untuk menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan apa yang diharapkan dalam penelitian ini diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Sudjana dan Ibrahim (1989) menjelaskan tentang populasi sebagai berikut: "Populasi maknanya berkaitan dengan elemen, yakni unit tempat diperolehnya informasi. Elemen tersebut dapat berupa individu, keluarga, rumah tangga, kelompok sosial, sekolah, kelas, organisasi dan lain-lain." Beranjak dari kutipan tersebut, maka yang dimaksud populasi adalah sekumpulan unsur yang akan diteliti seperti sekumpulan individu, sekumpulan keluarga, dan sekumpulan unsur lainnya. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan akan memperoleh informasi yang berguna untuk memecahkan masalah penelitian. Sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi tersebut. Jumlah populasi mahasiswa BKMF bolabasket FIK UNM sebanyak 150 orang. Jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian kali ini sebanyak 20 mahasiswa BKMF bolabasket FIK UNM. kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan kerepresentatifannya, dapat digolongkan ke dalam sampling seadanya." Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Untuk mengetahui atau memperoleh hasil pengolahan data sehingga dapat menggambarkan masalah yang diungkap, yaitu perbandingan hasil *set-shoot* dengan teknik *jump-shoot* dalam pertandingan bolabasket, maka penulis menggunakan teknik penghitungan data dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{SX1}{SXn}$$

Sumber : Arikunto (2006)

Dengan menggunakan rumus tersebut di atas serta sehubungan dengan masalah penelitian maka teknik penghitungan pada penelitian ini yaitu dengan bentuk persentase. Data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil penghitungan atau pengukuran dapat diproses dengan beberapa cara antara lain: Berdasarkan penjelasan di atas, maka penghitungan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah penghitungan kuantitatif, sehingga prosedur yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur penghitungan kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.
 Hasil penelitian tim basket BKMF Bolabasket FIK UNM

Sampel		Jump shoot			Set shoot			Total Shoot
		Masuk	Tidak Masuk	Total	Masuk	Tidak Masuk	Total	
Tim A	Muksin	10	7	17	0	1	1	18
Tim A	Fajrin	5	4	9	0	0	0	9
Tim A	Fery	9	1	10	0	0	0	10
Tim A	Fajar	9	9	18	0	3	3	21
Tim A	Aldi	8	2	13	1	4	2	15
Tim A	Rehan	4	6	10	0	1	1	11
Tim B	Akram	13	3	18	2	2	2	20

Sampel		Jump shoot			Set shoot			Total Shoot
		Masuk	Tidak Masuk	Total	Masuk	Tidak Masuk	Total	
Tim B	Dandi	18	2	20	0	1	1	21
Tim B	Nuzul	18	7	25	2	3	5	30
Tim B	Wira	6	9	15	1	2	3	18
Tim B	Erico	5	5	10	0	0	0	10
Tim B	Adam	2	5	7	0	0	0	7

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel teknik *jumpshoot*, diperoleh nilai bola masuk terendah 2 tembakan dan nilai tertinggi 18 tembakan, dengan nilai bola tidak masuk terendah 1 tembakan dan nilai tertinggi 9 tembakan. Dengan total keseluruhan penggunaan teknik jumpshoot diperoleh nilai terendah 7 tembakan dan nilai tertinggi 25 tembakan. Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel teknik set shoot, diperoleh nilai bola masuk terendah 1 tembakan dan nilai tertinggi 4 tembakan, dengan nilai bola tidak masuk terendah 1 kali dan nilai tertinggi 4 tembakan. Dengan total keseluruhan penggunaan teknik jumpshoot diperoleh nilai terendah 1 tembakan dan nilai tertinggi 5 tembakan.

Tabel 2.
 Frekuensi

		Permainan Bolabasket	Jump Shoot	Set Shoot
N	Valid	12	12	12
	Missing	0	0	0
Mean		15.83	9.42	8.92
Median		16.50	9.00	8.50
Minimum		7	2	2
Maximum		30	20	18

Tabel 3.
 Penilaian acuan patokan

Interval Jump Shoot	Kategori	Frekuensi
>20	sangat baik	2
17-18	Baik	3
13-15	Baik	2
9-10	Baik	4
<7	Baik	1
Interval Set Shoot	Kategori	Frekuensi
>3	baik	3
1-2	baik	5
0	kurang	4

Tabel 4.
 Rangkuman Hasil Uji teknik set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket.

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	6.496	2.082		3.120	.012
	jumpshoot	2.516	1.511	2.101	1.665	.130
	setshoot	-1.610	1.639	-1.239	-.982	.352

Berdasarkan **Tabel 4** rangkuman hasil uji-t dari teknik set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket dapat diperoleh t jumpshoot sebesar 1.665 dengan nilai signifikan 0.130 lebih kecil dari 0,05. Dan t set shoot sebesar -0.982 dengan nilai signifikan 0.352. Berarti ada perbedaan penggunaan teknik set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket pada mahasiswa bkmf bolabasket.

Pembahasan

Hasil Analisis perbandingan teknik set shoot dengan jump shoot pada permainan bolabasket bkmf bolabasket, dapat diperoleh diperoleh t jumpshoot sebesar 1.665 dengan nilai signifikan 0.130 lebih kecil dari α 0,05. Dan t set shoot sebesar -0.982 dengan nilai signifikan 0.352 lebih kecil dari α 0,05. Berarti ada perbedaan penggunaan teknik set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket pada mahasiswa bkmf bolabasket. Selain itu, perbedaan hasil dari teknik set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket pada mahasiswa bkmf bolabasket dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata tabel data. Untuk teknik set shoot diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.92, untuk teknik jump shoot diperoleh nilai rata-rata sebesar 9.42. Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata. Berdasarkan fakta tersebut menunjukkan bahwa teknik jump shoot lebih dominan digunakan daripada teknik set shoot dalam permainan bola basket paa mahasiswa bkmf bolabasket. Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa penggunaan teknik jumpshoot lebih dominan digunakan dibanding teknik setshoot dalam bermain bolabasket pada mahasiswa BKMF bolabasket. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi hitung pada jumpshoot 88% dan pada setshoot 12%. Adapun perbedaan yang signifikan antara penggunaan teknik setshoot dengan jumpshoot dalam memasukkan bola ke dalam ring basket. Kesimpulan tersebut dibuktikan dari hasil data penelitian, dengan data bahwa teknik jumpshoot > teknik setshoot dalam membuat point yaitu memasukkan bola kedalam ring yaitu 18 kali > 2 kali, point terbanyak dalam permainan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik jumpshoot lebih efektif menghasilkan point atau memasukkan bola kedalam ring dibanding penggunaan teknik setshoot pada permainan bolabasket antar bkmf bolabasket. Pemain yang menggunakan teknik set shoot dan jump terbanyak yaitu sampel "Nz" dengan total jump shoot sebanyak 25 tembakan dan set shoot 5 kali tembakan. Dalam hal ini yang membuat dirinya sering menghasilkan angka dalam shooting ialah repetisinya, seperti yang dikatakan "semakin sering pemain latihan shoot maka semakin tinggi akurasi tembakan shoot dalam memasukkan bola ke ring" adapun alasan ia lebih sering menggunaka jump shoot yaitu "karena badan saya kecil, kenapa? Karena jika saya lay up dan lawan saya tinghi ada kemungkinan di block itu besar, maka saya memilih untuk berhenti dan melakukan jumpshoot". Bagi pemain lain adapun hal yang membuat kecenderungan penggunaan teknik jump shoot dan set shoot dapat pula disebabkan oleh rangsang dari luar, diantaranya berupa kondisi dan posisi penjagaan lawan, pola pertahanan lawan, dan posisi pemain yang menguntungkan.

KESIMPULAN

Ada perbandingan penggunaan teknik shooting antara set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket yang dimana teknik jump shoot (88%) lebih dominan di bandingkan teknik set shoot (12%). Ada perbandingan dalam menghasilkan perolehan angka antara penggunaan teknik set shoot dengan jump shoot dalam permainan bolabasket. Teknik jump shoot menghasilkan perolehan point lebih banyak dibandingkan teknik set shoot.

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut: Bagi para pelatih basket dan guru olahraga, sekiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kemampuan set shoot atau pun jump shoot pada atlet didikannya dan selanjutnya untuk dijadikan bahan acuan membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan para atlet secara keseluruhan demi mencapai prestasi puncak, serta dapat dijadikan pedoman guna mencetak pemain-pemain yang lebih berkualitas lagi untuk tahun2-tahun kedepan. Bagi pemain yang masih mempunyai

kemampuan set shoot yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin. Bagi pemain untuk lebih memahami teknik tembakan yang efektif, sehingga dalam permainan dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya. Bagi para peneliti lainnya, karena sampel dalam penelitian ini tergolong kecil, maka bagaimanapun juga penelitian ini mungkin belum dapat mengungkap keadaan yang sebenarnya, untuk itu terbuka bagi siapa saja yang berkecimpung dalam olahraga bolabasket untuk mengadakan penelitian yang sama dengan menggunakan sampel yang lebih besar serta tingkat yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriansyah, F., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2018). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan Terhadap Hasil Belajar Shooting Basket Kelas VII SMP LKIA Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Khatulistiwa, Universitas Tanjungpura*, 7(3), 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/24638>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*, 18(1), 63–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14313>
- Eka Cahyono, D., & Wismanadi, Hi. (2019). Penggunaan Metode Latihan 3-Point 5-Post Drill Terhadap Efektivitas Akurasi Shooting 3 Point Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/27853/25481>
- Fatahila, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, STKIP PGRI Lubuklinggau*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Ishak, M., & Sahabuddin. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiwa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 94–106. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>
- Latuheru, R. V., Sahabuddin, & Herman, H. (2022). The Effect of Drill Shoot Training Method on Bolabasket Two-Point Shooting Skills. *International Journal of Basketball Studies*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/doi.org/10.31949/ijobs.v1i2.3929>
- Lestrai, A. P., & Apriyanto, T. (2016). Hubungan Antara Koordinasi Mata tangan dan Agility Dengan Kemampuan Flying Shoot Pada Atlet Putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar (Sehat dan Bugar, Universitas Negeri Jakarta)*, 4(2), 48–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar.0402.02>
- Mahardi, P. Y. (2016). Pengembangan model latihan shooting untuk meningkatkan keterampilan medium shoot peserta putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57–64. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2220>
- Perdana, B. D., Ramadi, & Juita, A. (2017). Hubungan Explosive Power Otot Lengan dan Bahu Dengan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Tim Basket Putra SMA Negeri 1 Pekanbaru. *JOM FKIP UNRI*, 1–13.
- Prasetya, S. E., & Wismanadi, H. (2022). Penggunaan Metode Maryland 5 Post Shooting Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Dalam Bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79–84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/49171>

- Putra, W. M., & Donie. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket. *Nelliti*, 1(2), 786–798. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.416>
- Ramadhani, N., & Riyanto, A. (2018). *Pengaruh Penambahan Core Stability Pada Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Putra*.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2(3), 837–847. [repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf](https://repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL%20DA%20RON%20OK.pdf)
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bolabasket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jspendidikan/article/view/337/250>
- Sahabuddin. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 133–144. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.372>
- Sahabuddin, & Hakim, H. (2019). Peningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Pembelajaran Kooperatif. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar*, 43–45. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8149>
- Sari, V. I. P. (2018). Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)*, 1(1), 23–33. journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/105/
- Syahban, A. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tembakan Di Bawah Ring Pada Siswa SMA Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia (Jurnal Ilmiah Pendidikan) STKIP Paris Barantai*, 6(1), 1–17. <https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.70>
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 197–212. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1302>
- Yarmani, Y., & Juniasyah, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10927>