



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 15190-15199

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VI

Mitahul Jannah^{1✉}, Tatang Muhtar², Aam Ali Rahman³

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: mj583002@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Teknik shooting dalam permainan bola basket sangat penting oleh karena itu penting sekali untuk melatih teknik shooting dalam bola basket. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode Latihan push up terhadap hasil shooting free throw. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain pre test – post test one group. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VI SDN Liangjulung VI. Teknik sampling menggunakan random sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas VI SDN Liangjulung VI. Instrument dalam penelitian ini menggunakan test shooting free throw. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dilakukan uji paired sample t-test. Hasil dalam penelitian ini adalah nilai Analisis data pretest menunjukkan rata-rata jumlah tembakan yang berhasil adalah 1, dengan nilai t sebesar 7,043 dan nilai signifikansi 0,000, yang berarti hasil tersebut signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% untuk mean difference pretest adalah antara 0,71 hingga 1,29. Setelah menjalani program latihan push up selama enam minggu, hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 2,063 dengan nilai t sebesar 16,304 dan nilai signifikansi tetap 0,000. menegaskan signifikansi statistik yang kuat. Interval kepercayaan 95% untuk mean difference posttest berada di antara 1,80 hingga 2,32. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program latihan push up memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting free throw pada siswa kelas VI SDN Liangjulung VI.

Kata Kunci: *Bola Basket, Push Up, Shooting Free Throw.*

Abstract

Shooting techniques in basketball are very important, therefore it is very important to practice shooting techniques in basketball. The aim of this research is to determine the effect of the push up training method on free throw shooting results. This research method uses an experimental design method of pre test - post test one group. The population in this study were all class VI students at SDN Liangjulung VI. The sampling technique uses random sampling. The sample in this study consisted of 32 class VI students at SDN Liangjulung VI. The instrument in this research uses a free throw shooting test. Data analysis used descriptive statistics using a paired sample t-test. The results in this study are the values. Analysis of pretest data shows that the average number of successful shots is 1, with a t value of 7.043 and a significance value of 0.000, which means the results are statistically significant. The 95% confidence interval for the pretest mean difference was between 0.71 and 1.29. After undergoing a push up training program for six weeks, the posttest results showed an average increase of 2.063 with a t value of 16.304 and a significance value remaining 0.000. confirmed its strong statistical significance. The 95% confidence interval for the posttest mean difference was between 1.80 and 2.32. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the push up training program has a significant influence on improving the free throw shooting ability of class VI students at SDN Liangjulung VI.

Keyword: *Basketball, Push Up, Shooting Free Throw.*

PENDAHULUAN

Olahraga dalam era modern seperti sekarang ini semakin menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia dalam konteks keberadaan dan penempatan diri dalam posisi strategis oleh perkembangan dan kemajuan zaman. Olahraga dapat memberikan dasar untuk membentuk kepribadian yang kuat, jiwa yang sehat dan tangguh, serta kreativitas dalam menghadapi perubahan dinamis dan kompetisi (Hita, 2020). Manfaat dari olahraga termasuk penggunaannya sebagai alat pendidikan, sarana untuk mencapai prestasi, mata pencaharian, media budaya, menjaga kesehatan, dan gaya hidup positif di antara masyarakat, dengan tujuan utama membentuk individu secara menyeluruh yang sehat secara fisik dan spiritual (Hita, 2021). Mayoritas negara memberikan perhatian terhadap olahraga, karena olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik semata, tetapi olahraga juga dapat berkontribusi dalam membentuk karakter manusia. Berbagai tujuan dan manfaat ini juga ditemukan dalam salah satu olahraga paling populer, yaitu bola basket.

Fahrhan, dkk (2023), menyatakan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu bentuk permainan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan tangan. Menurut Edwards et al. (2018), basket adalah suatu olahraga lapangan di mana tim terlibat dalam

gerakan intensitas tinggi yang berulang, seperti perubahan arah, persepsi, dan percepatan, yang diimbangi dengan intensitas yang lebih rendah pada saat aktivitas. Menurut Rustanto (2017), bola basket adalah sebuah permainan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan utama dari permainan bola basket adalah untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sementara juga berupaya mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Bola basket dikenal sebagai olahraga yang cepat, dinamis, menarik, dan mengesankan. Perubahan skor yang terjadi secara terus-menerus selama pertandingan membuatnya menjadi permainan yang menarik. Secara keseluruhan, permainan bola basket adalah sebuah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan tangan dan melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utamanya adalah mencetak gol dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sambil mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Permainan ini melibatkan gerakan intensitas tinggi yang berulang, seperti perubahan arah, persepsi, dan percepatan, yang diselingi dengan intensitas yang lebih rendah saat aktivitas. Bola basket dikenal sebagai olahraga yang cepat, dinamis, menarik, dan mengesankan karena perubahan skor yang terjadi secara terus-menerus selama pertandingan.

Permainan bola basket adalah permainan yang aktif dan membutuhkan kerja tim yang solid. Permainan bola basket sangat disukai oleh anak laki-laki maupun perempuan. Bola basket adalah permainan bola besar yang memiliki gerakan/teknik yang kompleks, seperti kombinasi berjalan, berlari, melompat, dan elemen kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, dengan tujuan setiap tim adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mendapatkan satu poin, dan mencegah tim lawan melakukan hal yang sama untuk mencetak poin (Saichudin & Munawar, 2019).

Penentuan skor dalam permainan bola basket dilakukan dengan melihat seberapa sering bola masuk ke dalam ring. Semakin banyak bola masuk, semakin besar kemungkinan untuk menang dalam permainan ini. Dalam mencetak poin, para pemain bola basket membutuhkan teknik, keterampilan menembak yang mumpuni, dan ketepatan yang baik dalam permainan bola basket. Selain dari kerjasama antar anggota tim, setiap individu harus memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik ini adalah menembak atau shooting (Adityatama, 2017).

Teknik menembak dalam permainan bola basket adalah keterampilan yang sangat penting dalam teknik dasar bola basket, selain dari passing, dribbling, defending, dan rebounding yang dapat memberikan kesempatan besar bagi seorang pemain untuk mencetak gol (Hardiono, 2018). Sebenarnya, menembak dapat menutupi kelemahan dari

teknik dasar lainnya. Ada berbagai jenis gerakan menembak dalam permainan bola basket, seperti menembak di bawah keranjang, lay up, menembak tiga poin, menembak jarak menengah, dan menembak lemparan bebas. Salah satu lemparan dalam permainan bola basket adalah lemparan bebas (Malik & Rubiana, 2019). Lemparan bebas adalah lemparan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mendapatkan skor, sebagai hasil dari gangguan oleh pemain lawan dalam upaya tembakan di lapangan (Apriansyah et al., 2018). Lemparan bebas diambil di belakang garis lemparan bebas tanpa ada halangan. Terdapat berbagai cara atau metode untuk menyampaikan materi pelatihan guna meningkatkan hasil lemparan bebas sehingga para siswa dapat menguasai materi yang diajarkan lebih cepat dan dapat mengaplikasikannya dalam situasi yang tepat (Sari, 2018).

Berbagai penelitian telah mengeksplorasi dampak dari berbagai latihan terhadap tembakan lemparan bebas dalam bola basket. Prasetya (2022) menemukan bahwa latihan push-up dan pull-up dapat meningkatkan skor lemparan bebas dengan meningkatkan kekuatan otot lengan. Gür (2017) mengidentifikasi variabel ekstremitas atas tertentu, seperti kekuatan cengkeraman dan waktu reaksi, sebagai kontributor penting untuk keberhasilan lemparan bebas. Temuan ini secara kolektif menunjukkan bahwa kombinasi latihan fisik dan mental, termasuk push-up, dapat meningkatkan tembakan lemparan bebas dalam bola basket.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan fisik, seperti push-up dan pull-up, dapat meningkatkan hasil lemparan bebas dalam bola basket dengan meningkatkan kekuatan otot lengan (Gür, 2017). masih ada gap dalam penelitian yang menggabungkan berbagai teknik pelatihan yang lebih inovatif dan spesifik untuk meningkatkan efektivitas tembakan lemparan bebas. Sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada latihan kekuatan umum, sementara pengaruh dari teknik pelatihan yang lebih spesifik dan bervariasi, belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan dan pengujian metode pelatihan teknik yang lebih terfokus, seperti penggunaan alat bantu dan teknik tembakan yang disesuaikan dengan kebutuhan individual pemain, untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan lemparan bebas. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan hasil tembakan lemparan bebas dengan memperbaiki teknik dasar pemain secara lebih efektif dan efisien.

Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam menembak. Pada siswa sekolah menengah pertama, kita dapat melihat bahwa kegagalan terbesar dalam membuat lemparan bebas adalah gagalnya masuknya bola ke dalam ring dengan benar. Hal ini disebabkan oleh kesalahan dalam teknik lemparan bebas dan kurangnya kemampuan otot

tangan untuk berkontraksi saat melakukan lemparan bebas. Ada indikasi bahwa hasil tembakan oleh pemain disebabkan karena pemain tidak dapat memperkirakan kekuatan saat menembakkan bola sehingga bola terlalu jauh atau tidak mencapai ring bola basket (Abady, 2020). Hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan maksimum otot tangan saat menembak lemparan bebas, karena saat menembak, otot tangan memainkan peran penting, jika otot tangan tidak dilatih, tembakan akan jauh dari target (Khurrohman, 2021). Oleh karena itu, harus ada metode latihan yang tepat untuk melatih otot tangan dan dapat mengurangi kegagalan dalam menembak bola target yang tepat. Menurut latar belakang diatas peneliti menemukan permasalahan apakah terdapat pengaruh latihan push up terhadap hasil *shooting free throw*? Dan menemukan hipotesis H_0 terdapat pengaruh latihan push up terhadap hasil *shooting free throw*. H_1 tidak terdapat pengaruh latihan push up terhadap hasil *shooting free throw*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan aspek yang sangat penting dalam pengumpulan dan analisis data dalam sebuah studi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih metode eksperimen. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa metode pre-eksperimen salah satu jenis metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan atau intervensi sebelum dan sesudah diterapkan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol).. Dalam konteks ini, metode pre-eksperimen dipilih karena peneliti ingin menyelidiki efek yang mungkin dihasilkan oleh suatu tindakan atau perlakuan tertentu.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen, yaitu jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dengan menggunakan desain ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih akurat tentang hasil perlakuan karena kita bisa membandingkannya dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI disalah satu SD di kecamatan Kadipaten. Mengapa memilih populasi ini karena peneliti akan terfokus pada siswa sekolah dasar. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik random sampling. Random sampling adalah metode pengambilan sampel dari populasi di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Tujuan utama dari

random sampling adalah untuk memperoleh sampel yang representatif sehingga hasil dari analisis data dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi. dimana sample pada penelitian ini diambil 32 siswa kelas VI SDN Liangjulang VI.

Jenis instrumen yang digunakan dalam menilai aspek kemampuan seorang atlet adalah penilaian aspek psikomotorik berdasarkan kinerja atlet dalam melakukan teknik lemparan bebas dalam permainan bola basket.

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dalam bentuk angka karena dalam penelitian ini merupakan nilai dari tes dari data kelompok eksperimental yang telah dipasangkan dengan masing-masing individu sehingga untuk menguji signifikansinya menggunakan uji t dengan rumus singkat (metode singkat) (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat digambarkan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala yang ada, dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui gambaran mengenai aktivitas belajar yang muncul pada saat kegiatan pembelajaran yang menggunakan media pembelajaran Learning Management System (LMS) berbasis Edmodo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dengan melakukan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan shooting free throw. Pretest ini dilakukan dengan meminta setiap siswa melakukan 10 kali tembakan free throw dan mencatat jumlah tembakan yang berhasil.

Setelah pretest, siswa diberikan treatment berupa program latihan push up selama enam minggu. Program latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas, yang diyakini memiliki kontribusi signifikan terhadap stabilitas dan kontrol saat melakukan shooting free throw. Latihan push up dilakukan setiap hari dengan intensitas yang meningkat secara bertahap. Pada minggu pertama, siswa diminta melakukan 3 set push up sebanyak 10 repetisi per set. Jumlah ini ditingkatkan secara bertahap setiap minggunya, sehingga pada minggu keenam, siswa mampu melakukan 3 set push up sebanyak 20 repetisi per set. Selama periode latihan, saya mengamati peningkatan kekuatan dan ketahanan otot pada siswa. Banyak siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih kuat dan lebih stabil saat melakukan tembakan setelah beberapa minggu mengikuti program latihan. Setelah enam minggu treatment, posttest dilakukan untuk mengukur kembali kemampuan shooting free throw siswa. Seperti pada pretest, siswa diminta melakukan 10

kali tembakan free throw dan jumlah tembakan yang berhasil dicatat. Berikut adalah hasil pretest dan posttest siswa kelas VI SDN Liangjulung VI.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Keterangan	Pretest	Posttest
Rata - rata	1	2
Nilai Tertinggi	3	3
Nilai Terendah	0	0
Simpangan Baku	0,8	0,71

(Sumber: Peneliti)

Pada pretest, nilai rata-rata jumlah tembakan free throw yang berhasil adalah 1. Ini menunjukkan bahwa, sebelum dilakukan treatment, kemampuan rata-rata siswa dalam melakukan tembakan free throw masih rendah. Nilai tertinggi yang dicapai dalam pretest adalah 3, sementara nilai terendah adalah 0, menunjukkan bahwa ada variasi kemampuan di antara siswa, dengan beberapa siswa tidak berhasil melakukan satu pun tembakan yang tepat sasaran. Simpangan baku pretest adalah 0,8, yang menunjukkan sebaran data relatif sempit tetapi dengan beberapa variasi dalam kemampuan siswa.

Setelah menjalani program latihan push up selama enam minggu, dilakukan posttest untuk mengukur kembali kemampuan shooting free throw siswa. Hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 2. Ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan rata-rata siswa melakukan tembakan free throw setelah treatment. Nilai tertinggi dalam posttest tetap 3, menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan rata-rata, siswa terbaik tidak menunjukkan peningkatan dalam jumlah tembakan yang berhasil. Nilai terendah juga tetap 0, menunjukkan bahwa masih ada siswa yang tidak berhasil melakukan satu pun tembakan yang tepat sasaran. Simpangan baku pada posttest adalah 0,71, sedikit lebih rendah daripada pretest, menunjukkan bahwa setelah latihan, hasil tembakan siswa menjadi sedikit lebih konsisten. Berikut adalah hasil uji t dapalm penelitian ini uji t ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh program latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa. Dilakulan terlebih dahulu uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut adalah hasil uji normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.
0.848	32	0.226

Intrepertasi data : H_0 Jika nilai signifikasi $< 0,05$ maka data tersebut tidak normal

H_1 Jika nilai signifikasi $> 0,05$ maka data tersebut normal

Berdasarkan tabel 2 dilihat bahwa nilai signifikansi 0,226 yang artinya bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka data tersebut normal. Setelah itu dilakukan uji homogenitas, berikut adalah hasil uji homogenitas.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	0.073	1	62	0.072
	Based on Median	0.217	1	62	0.643
	Based on Median and with adjusted df	0.217	1	61.325	0.643
	Based on trimmed mean	0.137	1	62	0.713

Intepertasi data : H_0 Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak homogen

H_1 Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data tersebut homogen

Berdasarkan tabel 3 dilihat bahwa nilai signifikansi 0,072 yang artinya bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. maka data tersebut homogen. Kemudian dilakukan uji T untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan push up terhadap hasil *shooting free throw*. Berikut adalah hasil dari uji t.

Tabel 4. Hasil Uji-T

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	7.043	31	0.000	1.000	0.71	1.29
Posttest	16.304	31	0.000	2.063	1.80	2.32

Intepertasi data : H_0 Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak terdapat pengaruh latihan push up terhadap hasil *shooting free throw*.

H_1 Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data tersebut terdapat pengaruh latihan push up terhadap hasil *shooting free throw*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan push up memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting free throw pada siswa kelas VI. Analisis data pretest menunjukkan rata-rata jumlah tembakan yang berhasil adalah 1, dengan nilai t sebesar 7,043 dan nilai signifikansi 0,000, yang berarti hasil tersebut signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% untuk mean difference pretest adalah antara 0,71 hingga 1,29. Setelah menjalani program latihan push up selama enam minggu, hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 2,063 dengan nilai t sebesar 16,304 dan nilai signifikansi tetap 0,000, menegaskan signifikansi statistik yang kuat. Interval kepercayaan 95% untuk mean difference posttest berada di antara 1,80 hingga 2,32. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan push up secara efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tembakan free throw. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan push up memiliki dampak positif terhadap kinerja shooting free throw dalam permainan bola basket, meningkatkan rata-rata tembakan yang berhasil dari 1 menjadi 2,063 tembakan, menunjukkan efektivitas program latihan ini dalam meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas yang diperlukan untuk melakukan shooting free throw.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program latihan push up memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting free throw pada siswa kelas VI disalah satu SD di kecamatan Kadipaten. Hasil pretest menunjukkan rata-rata jumlah tembakan yang berhasil adalah 1, sedangkan setelah mengikuti program latihan push up selama enam minggu, rata-rata jumlah tembakan yang berhasil meningkat menjadi 2,063. Dengan demikian, program latihan push up efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas, yang berkontribusi pada peningkatan performa shooting free throw dalam permainan bola basket. Penelitian ini memberikan bukti bahwa latihan fisik yang fokus pada kekuatan otot dapat secara positif mempengaruhi keterampilan teknis dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Atlet Bola Basket Palembang. *Jurnal Olympia*, 2(2), 17–26. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1211>
- Aryana, G. (2013). Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Menarik Dan Mendorong Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v1i1.1575>

- Aryana, G. (2013). Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Menarik Dan Mendorong Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v1i1.1575>
- Gani, J. N. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatif Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No. 68 Kota Timur Kota Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1427-1434. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.7.3.1427-1434.2021>
- Ivan, H. H. (2018). Kontribusi Ke Kuatan Otot Lengan, Dan Ke Kuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Free Throw Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Muh 02 Boja Di Kabupaten Kendal Tahun 2018 (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang). <http://eprints.unwahas.ac.id/id/eprint/1400>
- Mulyana, M. D. (2021). Model Pembelajaran Manipulatif Berbasis Shooting Bolabasket (Meldes) Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.962>
- Nurdiana, A. (2019). Upaya Meningkatkan Kekuatan Lemparan Standing Shoot Dalam Permainan Bola Basket Melalui Latihan Push Up. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(2), 138-145. <https://doi.org/10.31949/educatio.v5i2.64>
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15-21. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- 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). <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.337>
- 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*, 1(1), 22-33. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/3513>
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34-41. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13447>
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal prestasi*, 3(5), 34-41. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13447>
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27-33. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>