



ISSN 2715-3886

Meningkatkan Teknik Dasar *Shooting Free Throw* Bolabasket Melalui Metode *Drill* Variasi Latihan *Wall Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP

Iqbal Maghrobi Ishaq^{1*}, Oni Bagus Januarto², Ari Wibowo Kurniawan³

^{1, 2, 3}Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis koresponden: iqbalishaq95@gmail.com, 089682376556

Artikel diterima: 6 Januari 2020; direvisi: 22 Desember 2020; disetujui: 25 Desember 2020

Abstract: The purpose of this study was to improve the basic technique of shooting free throw for basketball extracurricular participants at Taman Adult Junior High School, Probolinggo City. The research method used is sports action research method. The research procedure used is planning, implementing, observing, reflecting. The subjects of this study were 10 basketball extracurricular members of the Taman Adults School Probolinggo City. The results of this study were obtained from 10 athletes, with details of the first 3 weeks for cycle 1 and the second 3 weeks for cycle 2. The results were obtained in the last week, 9 participants with a percentage (90%) were said to be complete by obtaining a score above the completeness standard and or achieving maximum completeness rate.

Keyword: raise, wall shooting, shooting free throw, basketball ball

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan olahraga. Prosedur penelitian yang digunakan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo yang berjumlah 10 orang. Hasil penelitian ini diperoleh dari 10 atlet, dengan rincian 3 minggu pertama untuk siklus 1 dan 3 minggu kedua untuk siklus 2. Hasilnya diperoleh pada minggu terakhir, 9 peserta dengan persentase (90%) dikatakan tuntas dengan memperoleh skor di atas standar ketuntasan dan atau mencapai angka ketuntasan maksimal.

Kata kunci: meningkatkan, *wall shooting*, *shooting free throw*, bolabasket

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu wadah bagi siswa di sekolah untuk mengembangkan bakat dan keterampilan di bidang olahraga sebagai pembinaan prestasi di bidang olahraga. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan program sekolah yang bertujuan untuk pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik melalui olahraga. Bolabasket adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo dengan jumlah peserta didik sebanyak 10 orang. Kegiatan

ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan di lapangan multifungsi SMP Taman Dewasa pada hari Senin, Rabu dan Jumat pada pukul 15.00-17.00 WIB.

Untuk dapat mencapai tujuan bermain bolabasket yaitu meraih kemenangan dengan menciptakan poin lebih banyak dari kebobolan, maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar bolabasket yang baik. Teknik dasar adalah cara melakukan atau, melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien (Adi & Fathoni, 2019, 2020a, 2020b; Fathoni, 2018; Fathoni & Fajar, 2017). Dalam permainan bolabasket teknik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar dalam bolabasket terdiri atas: teknik dasar mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak, olah kaki, dan *pivot*. Dalam permainan ini, terdapat 2 (dua) macam *foul*, yaitu *foul team* dan *foul player* dimana untuk kedua jenis *foul* ini memiliki batas maksimal yaitu sebanyak 5 (lima) kali (French & Thomas, 2016; Puente et al., 2017; Trojian et al., 2013).

Wicaksono (2013:44) dalam jurnal menjelaskan, permainan bolabasket bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan untuk mengumpulkan angka. Jenis-jenis *shooting* dalam bolabasket meliputi *lay up*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya. Priyanto, dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (20012:103) menjelaskan bahwa, "penerapan taktik dalam permainan bolabasket seringkali menyebabkan terjadinya pelanggaran (*violations*) maupun kesalahan (*foul*)." Pada saat pemain melakukan *shooting* dan mendapatkan *foul* inilah, wasit memberikan *free throw* kepada pemain yang melakukan *shooting*.

Pemain yang melakukan *free throw* juga tidak mendapat gangguan dari lawan. Dengan demikian setiap pemain yang melakukan *free throw* mendapat kesempatan untuk memanfaatkan sebaik mungkin untuk menambah angka bagi timnya (Gong & Ning, 2016; Rienhoff et al., 2013; Vieyra, 2016). Sedangkan menurut ahli lainnya menjelaskan *free throw* adalah bagian dari teknik menembak yang sangat penting dalam permainan basket karena lemparan bebas tidak hanya mengambil teknik yang baik tetapi juga ketenangan penembak untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Barzykina, 2017; J. et al., 2015; Padulo et al., 2015; Rahma et al., 2016).

Metode *wall shooting* adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak (Prisatya, 2015:14). Selain itu Priyanto dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (2011:117) mengemukakan bahwa "latihan ini membantu atlet untuk melakukan teknik gerakan yang benar, sudut tembakan yang benar sehingga membentuk sudut bola yang parabol, sehingga peluang untuk menghasilkan gol atau bola masuk ke keranjang lebih baik". Menurut Priyanto dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (2012:103) mengatakan bahwa "metode latihan ini dapat memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola, yaitu 30 derajat dari garis *vertical* dan 60 derajat dari garis *horizontal*, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabol.

Berdasarkan pengamatan saat tim bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo menjalani uji tanding dalam latihan internal. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti dapat menemukan kelemahan pemain bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo yaitu pemain seringkali kehilangan kesempatan menambahkan poin saat melakukan *shooting free throw* karena arah tembakan bola cenderung tidak parabol. Setelah dilakukan wawancara peneliti dengan Bapak Anggara Tata Utama sebagai pembina ekstrakurikuler bolabasket di SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo terkait peserta yang tidak dapat memanfaatkan untuk menambahkan poin dalam melakukan *free throw* ternyata tidak ada program latihan secara terstruktur yang dilakukan, jadi hanya bersifat mendadak (spontan) dan kurangnya latihan tentang *shooting free throw* tersebut. Materi latihan *shooting free throw*, kurang difokuskan dan tidak diberikan saat latihan. Maka, pada saat bertanding efisiensi pemain dalam melakukan *free throw* saat pertandingan tidak berjalan dengan maksimal. Dari hasil pengamatan di atas, peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo pada hari Jumat, 30 November 2018. Tes *shooting free throw* yang diberikan berupa *free throw test*. Dapat dilihat dari hasil yang dicapai dari 10 peserta yang melaksanakan *free throw test*, 7 orang belum tuntas (70%) dan 3 orang tuntas (30%).

Dengan adanya pengamatan dan hasil tes tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *shooting free throw* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo perlu ditingkatkan melalui penelitian ilmiah. Latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo berupa variasi *drill* latihan *wall shooting*.

Sebelum peneliti memberi kesimpulan dari penelitian yang akan diambil mengenai *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo, maka peneliti ingin memaparkan beberapa penelitian yang relevan. Hasil penelitian oleh Priyanto (2012) tentang pelatihan *wall shooting* dan *mata tertutup* diperoleh hasil bahwa latihan *wall shooting* lebih baik daripada mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*. Hadi (2016) juga menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* dengan latihan *wall shoot* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari pada menggunakan latihan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putra ekstrakurikuler bolabasket SMPN 1 Wonopringgo.

Berdasarkan uraian tersebut untuk meningkatkan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberi latihan berupa variasi *drill wall shooting*, maka disusunlah proposal penelitiann dengan judul “Meningkatkan Teknik Dasar *Shooting Free Throw* Bolabasket Melalui Metode *Drill* Variasi Latihan *Wall Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo dengan jumlah peserta 10 orang. Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih dan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo dengan menggunakan lembar penilaian dan catatan lapangan. Menurut Tim UM (2010:59) “sumber data utama biasanya adalah peserta didik sebagai kumpulan individu atau kelompok, karena merekalah yang secara logis dan tradisional akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan”. Tim UM (2010:59) juga menyebutkan “sumber data yang lain adalah guru dan dalam hal tertentu juga kepala sekolah dan staf sekolah yang lain”.

Secara operasional prosedur pengumpulan data pada tahap persiapan adalah sebagai berikut: (1) peneliti melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo yaitu Bapak Anggara Tata Utama dan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo mengenai *shooting free throw*, pada tanggal 15 November 2018, (2) melakukan observasi dengan melakukan tes keterampilan teknik *shooting free throw* kepada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo, (3) merumuskan masalah penelitian yang muncul, (4) mengajukan ijin melakukan penelitian tindakan olahraga, (5) menyusun proposal.

Setelah tahap persiapan dilakukan, langkah selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini akan dilakukan: (1) perencanaan tindakan dengan pembuatan program latihan dan lembar penilaian, (2) pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tahun 2018-2019 di SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo, (3) pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo sebagai penyampai program latihan yang telah dibuat oleh peneliti, (4) setiap pertemuan, peneliti, pelatih melakukan refleksi terhadap hasil latihan yang telah dilakukan dan merumuskan perbaikan untuk pertemuan berikutnya.

Berdasarkan perhitungan hasil tes menggunakan batas kelulusan yang berorientasi kepada Penilaian Acuan Norma (PAN) yaitu batas lulus aktual, untuk menetapkan batas lulus aktual adalah nilai rata-rata aktual dan simpangan baku aktual (Bryman, 2016; Laing, 2015; Pessu, 2019). Standar perolehan tes keterampilan *shooting free throw* yaitu 8 indikator dari 12 indikator *shooting free throw* yang telah dibuat, sehingga pencapaian indikator yang dinyatakan tuntas diatas 8 indikator *shooting free throw* sedangkan indikator yang dicapai dibawah 8 dinyatakan gagal atau tidak tuntas. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase. Menurut Langmann & Pick (2017) rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif kuantitatif adalah sebagai berikut:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase.

f = Frekuensi.

N = *Number of Class* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

Sebagai acuan taraf keberhasilan tindakan dapat dilihat pada tabel 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan (de Vries, 2018; van den Bos & Hulst, 2016; van Gestel, 2018)

Persentase Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
80 – 100%	Baik sekali
66 – 79%	Baik
56 – 65%	Cukup
40 – 55%	Kurang Baik
<40%	Kurang Sekali

HASIL

Paparan Data pada Siklus 1

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 15 November 2018 peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo. Tes *shooting free throw* yang diberikan berupa *free throw test*. Dapat dilihat dari hasil yang dicapai dari 10 peserta yang melaksanakan *free throw test*, 7 orang belum tuntas (70%) dan 3 orang tuntas (30%).

Setelah mengetahui tingkat kesulitan yang dialami oleh atlet dari hasil tes keterampilan awal, peneliti beserta pelatih mempersiapkan Rancangan Program Latihan (RPL) untuk materi latihan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo untuk setiap pertemuan. Kemudian melaksanakan latihann terkait dengan materi *shooting free throw* dengan menggunakan variasi *drill wall shooting* pada tanggal 17 Juni 2019 sampai tanggal 9 Juli 2019, dimana pada siklus 1 berlangsung selama 9 kali pertemuan.

Hasil tindakan pada siklus 1 sudah cukup baik dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, tingkat keberhasilan peningkatan *shooting free throw* pada minggu ke-1 pertemuan ketiga berjumlah 3 peserta dengan persentase (30%), minggu ke-2 pertemuan keenamberjumlah 5 peserta dengan persentase (50%), dan minggu ke-3 pertemuan kesembilan mencapai 6 peserta dengan persentase (60%).

Berdasarkan hasil data mengenai tingkat keberhasilan peserta dalam melakukan latihan *shooting free throw* pada ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggotelah diperoleh hasil dari tindakan siklus 1 selama 3 minggu dan sembilan kali pertemuan, pada *shooting free throw* tingkat keberhasilan persentasenya mencapai kategori cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini sudah tercapai, akan tetapi peneliti masih perlu mengoptimalkan dan meningkatkan lagi *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo, terutama pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo yang belum tuntas. Oleh karena itu peneliti melaksanakan tindakan lanjutan pada siklus 2.

Paparan Data pada Siklus 2

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi pada siklus 1 yang dilakukan peneliti dan pelatih, maka akan dilakukan latihan *shooting free throw* menggunakan variasi *drill wall shooting* pada siklus 2. Peneliti dan pelatih akan mempersiapkan rencana pelaksanaan latihan pada siklus 2 untuk 9 kali pertemuan dalam 3 minggu dengan membuat program latihan.

Kemudian melaksanakan latihan terkait dengan materi *shooting free throw* dengan menggunakan variasi *drill wall shooting* pada tanggal 8 Juli 2019 sampai 29 Juli 2019, dimana pada siklus 2 berlangsung selama 9 kali pertemuan. Tingkat keberhasilan pada minggu ke-1 pertemuan ketiga berjumlah 7 peserta dengan persentase (70%), minggu ke-2 pertemuan keenamberjumlah 8 peserta dengan persentase (80%), dan minggu ke-3 pertemuan kesembilan mencapai 9 peserta dengan persentase (90%).

Karena tingkat keberhasilan dari teknik *shooting free throw* pada atlet sudah mencapai kriteria yang diharapkan, maka tindakan pada siklus 2 untuk meningkatkan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo, pelatih dan peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan sampai pada siklus 2.

PEMBAHASAN

Menurut Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016:16) menjelaskan "asimilasi merupakan proses kognitif mengintegrasikan persepsi, konsep, ataupun pengalaman baru ke dalam skema atau pola yang sudah ada, sedangkan akomodasi adalah pembentukan skema baru yang cocok dengan rangsangan yang baru atau memodifikasi skema yang telah ada". Sehingga dengan pemberian latihan wall shooting yang merupakan latihan teknik diharapkan proses tersebut dapat membentuk sebuah pola atau skema baru yang berguna dalam memperbaiki shooting free throw peserta.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus 1 dan siklus 2 tentang penerapan variasi *drill wall shooting* pada peningkatan teknik *shooting free throw* sudah mengalami peningkatan yang signifikan yaitu masuk kategori sangat baik dengan persentase 90%.

Peningkatan *shooting free throw* dengan menggunakan variasi *drill wall shooting* ini sudah sesuai untuk diterapkan karena berdasarkan data yang diambil di lapangan telah menunjukkan perubahan serta peningkatan dari masalah yang telah ditemukan pada *shooting free throw*. Dengan diterapkannya variasi *drill wall shooting* ini dapat dikategorikan berhasil dalam memecahkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Karena dalam penelitian ini dikatakan berhasil apabila persentase keberhasilannya mengalami peningkatan. Peneliti dan pelatih merasa cukup untuk melakukan penerapan latihan variasi *drill wall shooting*, sehingga peneliti menghentikan proses penelitian pada siklus 2 minggu kesembilan.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan variasi *drill wall shooting* dapat meningkatkan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo. Kualitas latihan yang dilakukan peserta dalam mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tergantung bagaimana pelatih membuat variasi latihan agar menarik. Program latihan juga berguna agar latihan lebih terstruktur dan terorganisir lebih baik.

KESIMPULAN

Tingkat keberhasilan peningkatan *shooting free throw* siklus 1 pada minggu ke-1 pertemuan ketiga berjumlah 3 peserta dengan persentase (30%), minggu ke-2 pertemuan keenam berjumlah 5 peserta dengan persentase (50%), dan minggu ke-3 pertemuan kesembilan mencapai 6 peserta dengan persentase (60%). Tingkat keberhasilan siklus 2 pada minggu ke-1 pertemuan ketiga berjumlah 7 peserta dengan persentase (70%), minggu ke-2 pertemuan keenam berjumlah 8 peserta dengan persentase (80%), dan minggu ke-3 pertemuan kesembilan mencapai 9 peserta dengan persentase (90%). Dari hasil data yang diperoleh pada semua tindakan yang telah dilakukan pada siklus 1 dan 2, maka dapat disimpulkan bahwa variasi *drill wall shooting* dapat meningkatkan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School*. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020a). Blended Learning Analysis for Sports Schools in Indonesia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 14(12), 149–164. <https://www.online-journals.org/index.php/i-jim/index>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020b). The effectiveness and efficiency of blended learning at sport schools in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
- Barzykina, I. (2017). The physics of an optimal basketball free throw. In *arXiv*.
- Bryman, A. (2016). Social Research Method, Ch1. The nature and process of social research. In *Social Research Method* (Issue Fifth Edition).
- de Vries, U. (2018). Kuhn and Legal Research. *Law and Method*, 3(1), 7–25. <https://doi.org/10.5553/rem/221225082013003001002>
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Pedoman Pelaksanaan Simposium Guru dan Tenaga Kependidikan*. (Online),

(<http://simposium.gtk.kemdikbud.go.id>)

- Fathoni, A. F. (2018). *The Role of Blended Learning on Cognitive Step in Education of Sport Teaching by Adjusting the Learning Style of the Students*. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.49>
- Fathoni, & Fajar, A. (2017). Pengembangan Rubrik Penilaian Keterampilan Mata Pelajaran PJOK Materi Bola Besar dan Kecil Kelas VII Semester Genap. *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*.
- French, K. E., & Thomas, J. R. (2016). The Relation off Knowledge Development to Children's Basketball Performance. *Journal of Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsp.9.1.15>
- Gong, C., & Ning, C. (2016). Motion simulation in a virtual basketball shooting teaching system. *International Journal of Online Engineering*, 12(2), 55–57. <https://doi.org/10.3991/ijoe.v12i02.5049>
- J., P., G., A., G.M., M., F., C., S., V., & L.P., A. (2015). Metabolic optimisation of the basketball free throw. *Journal of Sports Sciences*, 33(14), 1454–1458. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L608540986%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/02640414.2014.990494>
- Laing, K. (2015). Constructing research questions: doing interesting research. *International Journal of Research & Method in Education*. <https://doi.org/10.1080/1743727x.2015.1005803>
- Langmann, S., & Pick, D. (2017). Photography as a social research method. In *Photography as a Social Research Method*. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-7279-6>
- Padulo, J., Attene, G., Migliaccio, G. M., Cuzzolin, F., Vando, S., & Ardigò, L. P. (2015). Metabolic optimisation of the basketball free throw. *Journal of Sports Sciences*, 33(14), 1454–1458. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.990494>
- Pessu, T. R. (2019). Understanding Research Paradigms : An Ontological Perspective to Business Research. *Journal of Research & Method in Education*, 9(4), 38–40.
- Prisatya, D.E. 2015. Pengaruh Latihan Wall dan Chair Shooting terhadap Hasil Shooting Free Throw. Dari <http://lib.unnesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19989>.
- Priyanto. 2011. Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1 (2): 102-106, ISSN: 2088-6802. Dari <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>.
- Priyanto. 2012. Pengaruh Metode Latihan Wall Shooting dan Mata Tertutup terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2 (2), 102-106, ISSN: 2088-6802. Dari <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>.
- Puente, C., Abián-Vicén, J., Salinero, J. J., Lara, B., Areces, F., & Del Coso, J. (2017). Caffeine improves basketball performance in experienced basketball players. *Nutrients*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/nu9091033>
- Rahma, A. M. S., Rahma, M. A. S., & Rahma, M. A. S. (2016). Automated analysis for basketball free throw. *2015 IEEE 7th International Conference on Intelligent Computing and Information Systems, ICICIS 2015*, 447–453. <https://doi.org/10.1109/IntelCIS.2015.7397259>
- Rienhoff, R., Hopwood, M. J., Fischer, L., Strauss, B., Baker, J., & Schorer, J. (2013). Transfer of motor and perceptual skills from basketball to darts. *Frontiers in Psychology*, 4(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00593>
- Trojjan, T. H., Cracco, A., Hall, M., Mascaro, M., Aerni, G., & Ragle, R. (2013). Basketball injuries: Caring for a basketball team. *Current Sports Medicine Reports*, 12(5), 321–328. <https://doi.org/10.1097/01.CSMR.0000434055.36042.cd>
- van den Bos, K., & Hulst, L. (2016). On Experiments in Empirical Legal Research. *Law and Method*. <https://doi.org/10.5553/rem/.000014>
- van Gestel, R. (2018). Research Methodologies in EU and International Law. *Law and Method*, 2(1), 72–77. <https://doi.org/10.5553/rem/221225082012002001006>

Vieyra, F. (2016). Pickup Basketball in the Production of Black Community. *Qualitative Sociology*, 39(2), 101–123. <https://doi.org/10.1007/s11133-016-9324-9>