

Profil Kemampuan Teknik *Shooting* Bolabasket Pada Atlet Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci

Ulfa Safira¹, Yaslindo², Atradinal³, Frizki Amra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ulfasfra10@gmail.com¹, jaslindosahoer@gmail.com², atr_pykh@yahoo.com³,

frizki_amra@rocketmail.com⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.23>

Kata Kunci : Teknik Dasar Shooting, Underbasket, Freethrow, Threepoint

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan teknik shooting atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik shooting atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei dan tes sebagai metode pengumpulan data. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 18 orang atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori tentang teknik shooting dalam bola basket, termasuk teknik underbasket, freethrow, dan threepoint. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik shooting underbasket atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang, kemampuan teknik shooting freethrow berada pada kategori sedang, dan kemampuan teknik shooting threepoint berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, kemampuan teknik shooting pada atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik shooting atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci masih perlu ditingkatkan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dan kompetitif. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan program latihan yang lebih efektif dan terarah untuk meningkatkan kemampuan shooting atlet-atlet tersebut.

Keywords : *Basic Shooting Techniques, Underbasket, Freethrow, Threepoint*

Abstract : *The problem of this research is how is the level of shooting technique ability of Nebular Siulak Club basketball athletes in Kerinci Regency. The purpose of this study was to determine the level of shooting technique ability of Nebular Siulak Club basketball athletes in Kerinci Regency. This study uses a descriptive method with survey and test techniques as data collection methods. The sample of this study was 18 Nebular Siulak Club basketball*

athletes in Kerinci Regency who were taken using the total sampling technique. The theoretical basis used in this study is the theory of shooting techniques in basketball, including underbasket, freethrow, and threepoint techniques. The data analysis technique used is descriptive analysis using percentages. The results of the study showed that the underbasket shooting technique ability of Nebular Siulak Club basketball athletes in Kerinci Regency was in the moderate category, the freethrow shooting technique ability was in the moderate category, and the threepoint shooting technique ability was in the moderate category. Overall, the shooting technique ability of Nebular Siulak Club basketball athletes in Kerinci Regency was in the moderate category. Based on the results of the study, it can be concluded that the shooting technique ability of the Nebular Siulak Club basketball athletes in Kerinci Regency still needs to be improved to reach a higher and more competitive level. Therefore, it is necessary to develop a more effective and targeted training program to improve the shooting ability of these athletes.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I.A., & Neldi, H., 2023).

Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. 2023).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari

pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim (Amra, F., 2017)

Menurut Ahmadi (2017), permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan.

Nirwandi (2016) Permainan bolabasket merupakan permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seorang pemain memiliki suatu keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bolabasket.

Menurut (Darni 2016). Teknik-teknik dasar dalam olahraga permainan bolabasket yang harus dimiliki pemain atau penggemarnya, adalah passing (melempar), chatching (menangkap), dribbling (mengiring), shooting (menembak), start (berlari), stop (berhenti), bodycontrol (penguasaan tubuh), pivoting (memoros) dan guarding (menjaga lawan)"

Pada permainan bola basket menurut Kosasih (Bayu, 2019:56) ada tektik menembak yang biasa digunakan yaitu tembakan Lay up, Tembakan satu tangan, Jump Shoot, Tembakan bebas atau Free Trhow Shoot, Three Point Shoot, dan Hook Shoot

Di dalam bola basket ada banyak faktor yang mempengaruhinya seperti teknik dasar permainan bola basket, Teknik-teknik dasar yang ada didalam permainan bola basket salah satunya *driblle* merupakan cara membawa bola kesemua arah baik itu depan, belakang, dan samping dengan berjalan maupun berlari dengan menggunakan satu tangan secara bergantian dan memantulkannya kelantai.

Semua unsur yang terdapat dalam faktor tersebut sangatlah penting dan saling berkaitan di dalam permainan bola basket untuk mendapatkan poin. Tetapi, disini penulis hanya ingin mengkaji secara dalam tentang Teknik *shooting*.

Di dalam *shooting* tentunya di bagi lagi menjadi beberapa antara lain *three point* (tembakan di garis lingkaran luar dengan capaian poin 3), *under basket* (tembakan dari arah bawah ring dengan capaian poin 2), dan *freethrow* (tembakan bebas karna pelanggaran dengan capaian poin 1), *lay-up shoot* (tembakan bola ke ring dengan dua langkah melayang dengan capaian poin 2), *jump shoot* (tembakan dengan Gerakan melompat lurus keatas dengan capaian poin 2).

Diantara kelima bagian *shooting* itu penulis akan lebih dalam mengkaji mengenai *three point*, *under basket* dan *freethrow*. Ini dikarenakan ketiga Teknik ini merupakan salah satu teknik didalam *shooting* yang sering cocok dilakukan untuk menambah point, dengan *three point* akan menambah dengan 3 poin, dengan *under basket* bola akan lebih pasti masuk kedalam ring dengan 2 poin, dan dengan *freethrow* akan menambah walaupun hanya 1 poin, tetapi poin tersebut diambil dari pelanggaran tim lawan.

Nebular basketball merupakan organisasi olahraga yang didirikan pada tahun 1997 di Siulak, Kerinci Jambi, yang sampai saat ini sudah memasuki generasi ke-13. Prestasi bola basket atlet klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci cukup bagus dari perolehan prestasi tahun 2015-2018 dengan memperoleh peringkat ke-1 yaitu pada kejuaraan Dandim Cup di kerinci sungai penuh, Namun prestasi pada Tahun 2019-2020 mengalami penurunan.

Tahun 2019 hanya mendapatkan juara 3 dan tidak mendapat juara di Dandim Cup, sedangkan tahun 2020 sampai sekarang belum ada prestasi sama sekali yang diraih tim bola basket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. Dikarenakan sistem latihan yang berubah yaitu hanya 1 atau 2 dari 4 kali latihan dalam satu minggu yang digunakan untuk berlatih teknik dasar dalam bermain bola basket.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang "Profil Kemampuan Teknik *Shooting* Bolabasket Pada Atlet Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci".

Bola basket ditemukan pada tahun 1891-1892 oleh Dr. James Naismith di Springfield College, Massachusetts, dengan nama permainan berasal dari pengaturan bola dan keranjang aslinya (Sceisarriya, 2023).

Munculnya gagasan untuk menciptakan permainan ini disebabkan oleh adanya kecenderungan penurunan jumlah anggota dan pengunjung dalam kegiatan olahraga pada perkumpulan pemuda Kristen Young Men's Christian Association (YMCA) di Springfield, Massachuset, Amerika.

Dikarenakan oleh adanya rasa bosan bagi para anggota YMCA pada latihan olahraga melalui gerakan gerakan yang kaku dan monoton. Dr. James A. Naismith melakukan beberapa eksperimen dengan merubah dan memasukkan ide ide permainan *football* dan *baseball*.

Di Indonesia permainan bolabasket mengalami perkembangan pada tahun 1930, yaitu dengan terbentuknya perkumpulan-perkumpulan bolabasket di kota-kota besar seperti : Medan, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya. Kemudian untuk menyatukan persatuan dari perkumpulan ini, maka sekretaris Komite Olimpiade Indonesia pada tahun 1951 mengusulkan suatu gagasan kepada Tommy Wen dan Win Latumeten supaya membentuk Organisasi Bolabasket.

Pada tanggal 23 Oktober 1951 terbentuklah organisasi bolabasket indonesia dengan nama "Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia". Pada tahun 1955 namanya diubah dan disesuaikan dengan peraturan Bahasa Indonesia dan menjadi "Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia" PERBASI.

Three point shoot (tembakan tiga angka) merupakan tembakan yang cukup sulit yang harus dikuasai dan memiliki jumlah angka tertinggi pada setiap keberhasilan (bola masuk) untuk mencetak angka dibandingkan tembakan-tembakan lainnya. Point (angka) yang dapat dihasilkan dari 3 point shoot yaitu tiga angka (Deutscher, 2021).

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 bolabasket.

Teknik dasar seperti passing, dribbling, defense dan rebound mungkin mengantarkan tim memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja masing masing pemain harus mampu melakukan tembakan.

Under basket sering digunakan ketika pemain penyerang yang berada di dekat ring menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan dribble-drive ke arah ring basket'. Jon Oliver (2007; hlm, 18). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007; hlm, 29). '*Shooting under basket* adalah tembakan dari posisi dibawah ring basket setelah melakukan *dribble* atau mendapatkan operan'.

Shooting freethrow merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ringbasket. (Rosmi, 2017) *freethrow* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengahlingkaran. (Aryan, R. M., & Mardela, 2019) *freethrow* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *freethrow*, pembagian *freethrow* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang.

Menurut (Prastiwi & Irawan, 2022) mengatakan bahwa Three point shoot adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikan keadaan saat tim mengalami kekalahan. Three-point shoot adalah teknik tembakan tiga angka.

Tembakan ini biasanya hanya

dilakukan di luar garis three-point. *Shooting* three point disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Nilai 3 (tiga) poin menjadi nilai yang tertinggi dalam permainan bolabasket. Poin ini diberikan apabila bola dimasukkan ke dalam keranjang lawan melalui sebuah tembakan dari luar garis three-point.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji suatu hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan. Setiap penelitian mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan *Shooting* Bola Basket Atlet Klub Nebular Kabupaten Kerinci

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Tes underbasket



Gambar 1 : Tes Underbasket

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi dibawah keranjang. Saat ada aba-aba "peluit" maka peserta segera menembakan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 (satu) menit. Apabila bola memantul jauh dan tidak

bisa dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam keranjang

2. Tes freethrow



Gambar 2 : Tes Freethrow

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Peserta pertama sebagai X1 dan seterusnya. X1 menembak bola sebanyak dengan 10 kali kesempatan, lalu X2 dan X3 mengambil bola yang sudah di tembak oleh X1, sedangkan X4 sampai Xn berbaris di belakang untuk menunggu giliran. Sesudah X1 melakukan tembakan sebanyak 10 kali, X2 pindah ke posisi X1, X3 pindah ke posisi X2, X4 pindah ke posisi X3 dan seterusnya

3. Tes threepoint



Gambar 3 : Tes Threepoint

Sumber : Dokumentasi dari peneliti

Testee memiliki batas waktu 2 menit. Testee harus melakukan 10 tembakan dari satu tempat. Testee harus menggunakan waktu 2 menit untuk melakukan 10 kali

tembakkan dengan baik dan tepat dalam satu tempat. Sukses apabila bola masuk ke ring, diberi nilai 1. Gagal apabila sama sekali tidak sampai (air ball) atau tidak masuk ke ring. 10 adalah poin maksimal.

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA N 4 Kerinci yang beralamatkan di Jalan Raya Siulak, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi. Pengambilan data pada tanggal 21 Februari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang masih aktif latihan dan bergabung di Club Nebular Kabupaten Kerinci. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari Atlet Bola Basket Club Nebular Kabupaten Kerinci sebanyak 18 orang pemain yang diambil dari populasi menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.

HASIL

a. Deskripsi kemampuan shooting underbasket

Hasil penelitian Kemampuan teknik Shooting Underbasket pada Atlet Bolabasket Di Club Nebular pada tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

Tabel 1 Deskripsi Data Kemampuan Underbasket

Interval	F
14-18	6
19-23	7
24-28	3
29-33	1
34-38	1
Σ	18
N Max	34
N Min	14
Rata rata	21,72
Standar Deviasi	4,88

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 18 orang atlet klub bolabasket nebular siulak kabupaten kerinci yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa teknik shooting underbasket rata-rata diperoleh skor 21,72. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 34 dan skor terendah sebesar 14 dengan standar deviasi sebesar 4,88.

Hasil penelitian Kemampuan teknik Shooting freethrow pada Atlet Bola Basket di Club Nebular pada tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Deskripsi Data Kemampuan Freethrow

Interval	F
2-3	6
4-5	6
6-7	5
8-9	1
Σ	18
N Max	9
N Min	2
Rata rata	5
Standar Deviasi	2

Sumber : Hasil data penelitian

b. Deskripsi kemampuan shooting freethrow

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 18 orang atlet klub bolabasket nebular siulak kabupaten kerinci yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa teknik shooting freethrow rata-rata diperoleh skor 5. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 9 dan skor

terendah sebesar 2 dengan standar deviasi sebesar 2.

c. Deskripsi kemampuan *shooting threepoint*

Hasil penelitian Kemampuan teknik Shooting threepoint pada Atlet Bolabasket Di Club Nebular pada tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Deskripsi Data Kemampuan Threepoint

Interval	F
0	6
1	6
2	3
3	3
Σ	18
N Max	3
N Min	0
Rata rata	1,17
Standar Deviasi	1,07

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 18 orang atlet klub bolabasket nebular siulak kabupaten kerinci yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa teknik shooting threepoint rata-rata diperoleh skor 1,17. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 3 dan skor terendah sebesar 0 dengan standar deviasi sebesar 1,07. Lebih jelasnya, hasil analisis kemampuan shooting atlet bolabasket Club Nebular Siulak dapat dilihat secara visual pada grafik di bawah ini:

d. Hasil kemampuan teknik *shooting*

Hasil penelitian Kemampuan teknik Shooting threepoint pada Atlet Bolabasket Di Club Nebular pada tahun 2025 diperoleh hasil secara distribusi sebagai berikut:

Tabel 4 Deskripsi data kemampuan Shooting

Interval	F
0	6
1	6
2	3
3	3
Σ	18
N Max	14
N Min	5
Rata rata	9
Standar Deviasi	2,24

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 18 orang atlet klub bolabasket nebular siulak kabupaten kerinci yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa teknik shooting rata-rata diperoleh skor 9. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan skor 14 dan skor terendah sebesar 5 dengan standar deviasi sebesar 2,24. Lebih jelasnya, hasil analisis kemampuan shooting atlet bolabasket Club Nebular Siulak dapat dilihat secara visual pada grafik di bawah ini

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik *Shooting Underbasket*

Kemampuan *shooting underbasket*, kemampuan dari shooting underbasket atlet bolabasket klub nebular yang berjumlah sampel 18 orang, 2 orang (11 %) atlet yang memiliki kemampuan underbasket kategori sangat baik, 2 orang (11 %) atlet yang memiliki kemampuan underbasket kategori baik, 8 orang (44 %) atlet yang memiliki kemampuan underbasket kategori sedang, 5 orang (28 %) atlet yang memiliki

kemampuan underbasket kategori kurang dan 1 orang (6 %) atlet yang memiliki kemampuan underbasket kategori kurang sekali.

2. Kemampuan Teknik Shooting Freethrow

Kemampuan dari shooting freethrow atlet bolabasket club nebular yang berjumlah sampel 18 orang, 1 orang (6 %) atlet yang memiliki kemampuan freethrow kategori sangat baik, 5 orang (28 %) atlet yang memiliki kemampuan freethrow kategori baik, 6 orang (33 %) atlet yang memiliki kemampuan freethrow kategori sedang, 6 orang (33 %) atlet yang memiliki kemampuan freethrow kategori kurang dan tidak ada satupun atlet yang memiliki kemampuan freethrow kategori kurang sekali.

3. Kemampuan Teknik Shooting Threepoint

Kemampuan dari shooting threepoint atlet bolabasket putra club nebular yang berjumlah sampel 18 orang, 3 orang (17 %) atlet yang memiliki kemampuan threepoint sangat baik, 3 orang (17 %) atlet yang memiliki kemampuan threepoint kategori baik, 6 orang (33 %) atlet yang memiliki kemampuan threepoint kategori sedang, 6 orang (33 %) atlet yang memiliki kemampuan threepoint kategori kurang, dan tidak ada satupun atlet yang memiliki kemampuan threepoint kategori kurang sekali.

4. Kemampuan Teknik Dasar Shooting

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan teknik shooting underbasket, freethrow dan threepoint pada atlet bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci diperoleh hasil sebanyak 1 orang (5,56 %) berada di kategori baik sekali, sebanyak 3 orang (16,67 %) berada di kategori baik, sebanyak 7 orang (38,89 %) berada di kategori sedang, sebanyak 6 orang (33,33 %) berada di

kategori kurang dan 1 orang (5,56 %) berada di kategori kurang sekali menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan dan pengembangan keterampilan shooting atlet-atlet tersebut untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dan kompetitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan sebuah kesimpulan bahwa:

Kemampuan Shooting Underbasket Atlet Bolabasket Club Nebular Siulak yang sedang atau rata-rata. Mereka bisa melakukan tembakan di bawah keranjang dengan baik, tapi masih bisa ditingkatkan lagi.

Kemampuan Shooting Freethrow Atlet Bolabasket Club Nebular Siulak berada pada dua kategori utama, yaitu kategori sedang dan kurang. Artinya, secara umum atlet-atlet tersebut belum menunjukkan kemampuan shooting freethrow yang optimal. Kemampuan Shooting Threepoint Atlet Bolabasket Club Nebular siulak berada pada dua kategori utama, yaitu kategori sedang dan kurang.

Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Club Nebular Siulak menunjukkan bahwa kemampuan shooting atlet bolabasket Club Nebular Siulak berada pada tingkat yang sedang atau rata-rata.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2017. Permainan Bola Basket. Surakarta. Era Intermedia.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48.

- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat kemampuan shooting free throw atlet bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544-553.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatansiswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432.
- Bayu, I.M.A. (2019). Metode Latihan Beef dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52-62.
- Darni, F. U. (2016). "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang". *Jurnal MensSana*, 1(2), 35-49.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Hardiyono, B.(2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *ALTIUS*, 6(2), 67-71.
- Hasyim, H., & Harliawan, M. (2024). *Analisis Keterampilan Shooting Three Point terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 12078-12084.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- Lugie Firdaus Agusna, (2020). *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Under basket Shoot Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Di Smpn 1 Baleendah*
- Marta,I.A.,&Neldi,H.(2023).Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*,6(1),1-14
- Nirwandi, F. U. (2016). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.

Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol.3, no.1, pp.67-76, Jun. 2018

PERBASI. (2011). *Peraturan Permainan Bola basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia.

Prastiwi, T. A. S., & Irawan, F. A. (2022). *Analisis Gerak Shooting Three Point Basket Pada Pemain Klub Dubas Di Kabupaten Magelang* Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Uni. 44-48.

Ramdani, A. (2014). *Pengaruh Media Audio Visual Gerak Dan Visual Diam Terhadap Hasil Keterampilan Melakukan Freethrow Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Ciparay* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Sudijiono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.