

# Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Shotloc* Terhadap Hasil *Free Throw* Atlet Bolabasket

Cindya Adelina<sup>1\*</sup>, Hendri Irawadi<sup>2</sup>, Eri Barlian<sup>3</sup>, Sari Mariati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: [cindyaadelina1@gmail.com](mailto:cindyaadelina1@gmail.com)

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet sering gagal dalam melakukan *free throw*, kegagalan disebabkan karena beberapa faktor diantaranya kurangnya kemampuan *free throw*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *shotloc* terhadap hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*). Populasi pada atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang sebanyak 28 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive random sampling*, oleh karena itu peneliti memilih pemain putra saja menjadi sampel berjumlah 12 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *free throw shooting test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*. Hasil penelitian ini bahwa (1) Latihan menggunakan *shotloc* berpengaruh terhadap hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang. (2) Latihan tanpa menggunakan alat berpengaruh terhadap hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang. (3) Terdapat perbedaan antara latihan menggunakan *shotloc* kelas eksperimen jika dibandingkan dengan hasil *free throw*. Dengan demikian, latihan menggunakan *shotloc* lebih efektif dibandingkan latihan tanpa menggunakan alat dalam upaya meningkatkan hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang.

**Kata Kunci** : Latihan Menggunakan Alat Bantu *Shotloc*, Hasil *Free Throw*, Bolabasket

*The effect of exercise using shotloc aids on the results of the free throw of the bolabasket athlete*

## ABSTRACT

The problem in this study is that athletes often fail in free throw, failure is caused by several factors including the ability to free throw. This study aims to see the effect of exercises using shotloc aids on the results of the free throw of athlete bolabasket at SMP Negeri 9 Padang. This research is a quantitative study with a quasi experimental research method. Population in Bolabasket athletes at SMP Negeri 9 Padang as many as 28 people. The sampling technique is purposive random sampling, therefore researchers choose men's players to samples of 12 people. The research instrument uses the Free Throw Shooting Test test. Data analysis techniques use t-t-t-test with a significant level  $\alpha = 0.05$  and normality test using liliefors. The results of this study are that (1) exercise using shotloc influences the results of the free throw of the Bolabasket athlete at SMP Negeri 9 Padang. (2) Exercise without using tools affects the results of the free throw of athlete bolabasket at SMP Negeri 9 Padang. (3) There is a difference between exercise using experimental class shotloc when compared to the results of free throw. Thus, the exercise using a shotloc is more effective than training without using tools in an effort to increase the results of free throwing bolabasket athletes at SMP Negeri 9 Padang.

**Keyword** : Exercise using shotloc aids, free throw results, bolabasket

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis

pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021).

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membina tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Upaya Indonesia dalam mewujudkan pembangunan manusia antara lain pembinaan dan pengembangan olahraga (Sin, 2020). Olahraga dimaksudkan untuk mewujudkan masyarakat yang benar-benar sehat dan mendalam, selain itu olahraga juga dimaksudkan untuk membentuk pribadi dan karakter yang hebat sehingga pembentukan individu seutuhnya dalam mendorong kemajuan olahraga harus ditingkatkan dan disebar ke seluruh pelosok tanah air untuk memajukan olahraga (Irawadi, 2020). Evaluasi (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan latihan sebagai pekerjaan sungguh-sungguh yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang didefinisikan dalam definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan apa pun yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sah yang selanjutnya meningkatkan kesehatan tubuh; Namun olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu cara untuk mensukseskan dan mengabdikan pada bangsa dengan baik (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019).

Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020).

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang digandrungi banyak kalangan khususnya generasi muda saat ini. Bolabasket merupakan permainan yang memanfaatkan perkembangan yang kompleks, yaitu perpaduan antara berjalan, berlari dan melompat serta mencakup unsur kekompakan, kecepatan, ketepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan dan lain-lain. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri dengan lima pemain di setiap tim. Lapangan bermainnya berbentuk persegi panjang berukuran 28 cm x 15 cm, bola karet mempunyai keliling 75 cm dan dilapisi dengan sejenis kulit. -78 cm, berat 600 – 650 gram (Mariati, S., 2018).

Menurut Fernando dan Ronni (2020), Bolabasket adalah aktivitas berkelompok yang dimainkan dengan bola berukuran besar yang dapat dilemparkan ke rekan kerja atau dilewati di lantai (berdiri atau sambil berjalan) dengan tujuan untuk mencetak gol. sebanyak yang bisa diharapkan dengan menempatkan bola ke dalam kandang lawan. Ada lima remaja putra dan lima remaja putri di setiap kelompok. Herdadi dan Umar (2018) juga berpendapat bahwa bola adalah permainan bola basket utama yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain.

Menurut Rustanto (2017), Bolabasket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima orang pemain yang bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam tong (ring) lawannya. Olahraga bola basket sendiri pada hakikatnya merupakan praktik kolaborasi dan pembelajaran strategi dasar bola basket yang dikembangkan dan diorganisir secara efisien (Yarmani et al., 2017). Selain itu, bola juga siap memberdayakan pencapaian prestasi yang dapat menimbulkan kebanggaan dan kepuasan tersendiri, khususnya bagi seorang pesaing. Seperti halnya olahraga lainnya, bola basket adalah tentang memamerkan kemampuan terbaik seseorang (Fatahillah, 2018). Selama permainan bola basket, peserta harus menyelesaikan tugas fisik dan tugas khusus yang berbeda (Castagna, 2010; Cochrane 2013; Boddington dan lainnya, 2019).

Olahraga ini menekankan pada metrik kinerja kuantitatif seperti kecepatan ketahanan dan kekuatan pada tingkat tertinggi (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), aspek sosial utama dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk

pekerjaan nyata mencakup pekerjaan dan perkembangan tubuh. Dalam bola, khususnya selama tahapan awal dan persiapan jangka panjang berikutnya sambil menciptakan kemampuan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Berdasarkan obeservasi yang dilakukan pada Kamis tanggal 24 September 2024, saat program melatih di SMPN 9 Padang, peneliti melihat rata-rata peserta ekstrakurikuler bolabasket SMPN 9 Padang, baik putra maupun putri memiliki kemampuan teknik *shooting* yang kurang, karena masih sering terjadi kesalahan saat melakukan *shooting* kedalam ring basket, menurut pendapat dari pelatih, kemampuan teknik *shooting* masih perlu diuji karena ada beberapa pemain yang masih sering tidak masuk dalam melakukan *shooting*. Berdasarkan paparan tersebut dan untuk memberikan bukti empiric terhadap Tingkat kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 9 Padang, maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 9 Padang.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* atlet adalah bentuk latihan menggunakan alat bantu *Shotloc*. Manfaat latihan menggunakan *shotloc* dapat memberikan jarak antar jari tangan agar tidak terlalu rapat, meningkatkan power jari tangan saat melakukan *shooting*, meningkatkan akurasi *shooting*. Adanya media *shotloc* yang dipakai dalam melakukan latihan *shooting* disini diharapkan atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang dapat lebih mudah dalam memperbaiki teknik dan gerakan melakukan *shooting* yang benar serta berkesinambungan. Selain itu media alat bantu *shotloc* ini juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mereka khususnya dalam akurasi *shooting* yang merupakan hal yang penting dalam permainan bolabasket.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang, yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive random sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra sebanyak 12 orang. Penelitian ini dimulai pada tanggal 12 Desember 2024 sampai 14 anuari 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *free throw shooting test*. Analisis data menggunakan uji t dengan  $\alpha=0,05$

## HASIL

Data hasil pengukuran data tes awal hasil *free throw* bolabasket yang terdiri dari 6 sampel ( $n=6$ ). Diperoleh hasil *free throw* bolabasket dengan hasil skor minimal 2 dan skor maksimal 6 skor rata-rata (*mean*) 4,17 dan standar deviasi 1,47. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Hasil *Free Throw* Bolabasket Menggunakan Alat *Shotloc*

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
>7,8	Baik Sekali	0	0
6,1 – 7,7	Baik	1	16,67
4,4 – 6,0	Sedang	2	33,33
2,7 – 4,3	Kurang	2	33,33
2,6<	Kurang Sekali	1	16,67
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal hasil *free throw* bolabasket tidak ada pemain yang mencapai yang berkategori baik sekali, kemudian ada pemain yang berada pada kategori baik sebanyak 1 orang (16,67%), kemudian ada pemain yang berada pada kategori sedang sebanyak 2 orang (33,33%), kemudian ada pemain yang berada pada kategori kurang sebanyak 2 orang (33,33%), dan kemudian ada pemain yang berada pada kategori kurang sekali 1 orang (16,67%).

Data hasil pengukuran data tes akhir hasil *free throw* bolabasket yang terdiri dari 6 sampel ( $n=6$ ). Diperoleh hasil *free throw* bolabasket hasil skor minimal 5 dan hasil skor maksimal 8 skor rata-rata (*mean*) 6,33 dan standar deviasi 1,21. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Hasil *Free Throw* Bolabasket Menggunakan Alat *Shotloc*

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
>7,8	Baik Sekali	1	16,67
6,1 – 7,7	Baik	2	33,33
4,4 – 6,0	Sedang	3	50,00
2,7 – 4,3	Kurang	0	0
2,6<	Kurang Sekali	0	0
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes akhir hasil *free throw* bolabasket ada pemain yang berada berkategori baik sekali sebanyak 1 orang

(16,67), kemudian ada pemain yang berada pada kategori baik sebanyak 2 orang (33,33%), kemudian ada pemain yang berada pada kategori sedang sebanyak 3 orang (50,00%), tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang, dan tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang sekali.

Data hasil pengukuran data tes awal hasil *free throw* bolabasket yang terdiri dari 6 sampel (n=6). Diperoleh hasil *free throw* bolabasket dengan hasil skor minimal 2 dan skor maksimal 6 skor rata-rata (*mean*) 3,83 dan standar deviasi 1,60. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Hasil *Free Throw* Bolabasket Tanpa Menggunakan Alat

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
>7,2	Baik Sekali	0	0
5,4 – 7,1	Baik	1	16,67
3,7 – 5,6	Sedang	3	50,00
2,0 – 4,0	Kurang	2	33,33
1,9<	Kurang Sekali	0	0
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal hasil *free throw* bolabasket tidak ada pemain yang mencapai yang berkategori baik sekali, kemudian ada pemain yang berada pada kategori baik sebanyak 1 orang (16,67%), kemudian ada pemain yang berada pada kategori sedang sebanyak 3 orang (50,00%), kemudian ada pemain yang berada pada kategori kurang sebanyak 2 orang (33,33%), dan tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang sekali.

Data hasil pengukuran data tes akhir hasil *free throw* bolabasket yang terdiri dari 6 sampel (n=6). Diperoleh hasil *free throw* bolabasket hasil skor minimal 3 dan hasil skor maksimal 8 skor rata-rata (*mean*) 5,33 dan standar deviasi 1,63. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi pada tabel 4.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Hasil *Free Throw* Bolabasket Tanpa Menggunakan Alat

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
>7,2	Baik Sekali	1	16,67
5,4 – 7,1	Baik	1	16,67
3,7 – 5,6	Sedang	3	50,00
2,0 – 4,0	Kurang	1	16,67
1,9<	Kurang Sekali	0	0
	Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes akhir hasil *free throw* bolabasket ada pemain yang berada berkategori baik sekali sebanyak 1 orang (16,67), kemudian ada pemain yang berada pada kategori baik sebanyak 1 orang (16,67%), kemudian ada pemain yang berada pada kategori sedang sebanyak 3 orang (50,00%), ada pemain yang berada pada kategori kurang sebanyak 1 orang (16,67%), dan tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (7,05) > t_{tabel} (2,015)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 6. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan menggunakan *shotloc* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *free throw* atlet Bolabasket SMP Negeri 9 Padang.

Adanya peningkatan hasil *free throw* atlet karena latihan *free throw* dengan *shotloc* sangat membantu pemain dalam menyempurnakan teknik *free throw* yang benar. *Shotloc* sangat membantu atlet dalam latihan, karena *shotloc* memaksa atlet untuk menggunakan teknik yang benar ketika melakukan latihan, dan hasilnya pun atlet bisa lebih cepat untuk menguasainya (Shakti, 2019).

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (4,39) > t_{tabel} (2,015)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 6. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan tanpa menggunakan alat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *free throw* atlet Bolabasket SMP Negeri 9 Padang.

Adanya peningkatan hasil *free throw* atlet karena latihan tanpa menggunakan alat mempunyai gerakan yang relatif sama dengan teknik *free throw* menggunakan *shotloc* sehingga kekuatan yang diberikan pada saat melakukan tembakan lebih stabil serta banyaknya pengulangan yang dilakukan saat latihan (Shakti, 2019).

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (2,21) > t_{tabel} (2,025)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 6. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan menggunakan *shotloc* dan latihan tanpa menggunakan memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *free throw* atlet Bolabasket SMP Negeri 9 Padang.

Berdasarkan *pre test* dan *post test* eksperimen latihan menggunakan shotloc mengalami peningkatan yang cukup baik dari yang awalnya ada 1 orang kategori kurang sekali, 2 orang kategori kurang, 2 orang kategori sedang dan 1 kategori baik, setelah melakukan treatment kategori kurang sekali dan kategori kurang sudah tidak ada, hasil akhirnya kategori sedang ada 3 orang, kategori baik ada 2 orang dan kategori baik sekali ada 1 orang.

Sedikit berbeda dengan hasil dari kelompok latihan tanpa shotloc, kelompok ini juga mengalami peningkatan, akan tetapi tidak sebaik dengan kelompok yang menggunakan shotloc.

Hasil dari *pre test* kelompok latihan tanpa shotloc didapat kategori kurang sekali tidak ada, kategori kurang 2 orang, kategori sedang 3 orang dan kategori baik ada 1 orang, dan hasil *post test* dari kelompok ini yaitu kategori kurang ada 1 orang, kategori sedang 1 orang, kategori baik ada 1 orang dan kategori baik sekali 1 orang. Hasil peningkatan latihan menggunakan shotloc juga dapat dilihat berdasarkan nilai rata-rata tiap treatment nya. Rata-rata hasil *pre test* diperoleh 4,17 sedangkan pada hasil *post test* meningkat menjadi 6,33, dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan persentasenya sebesar 52%. Sedangkan hasil peningkatan latihan tanpa shotloc diperoleh *pre test* 3,83 dengan hasil *post test* meningkat menjadi 5,33, dengan hasil tersebut diperoleh peningkatan persentasenya sebesar 39%. Dilihat dari hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan menggunakan shotloc dapat menjadi salah satu metode latihan *free throw* yang cukup efektif dalam meningkatkan hasil *free throw*.

Dengan latihan menggunakan shotloc atlet dituntut untuk melakukan teknik yang benar dan efisien. Shotloc membantu atlet untuk menjaga jari-jari tangan agar tetap renggang, yang fungsinya adalah untuk menjangkau bola basket dengan merata dan meningkatkan kesetabilan tangan dan jari ketika akan melakukan shooting hingga bola dilepaskan (*Follow through*). Teknik menembak yang paling utama adalah dari posisi tangan yang benar dan pelepasan bola yang maksimal. Shotloc dirancang untuk menghasilkan posisi tangan yang optimal pada bola untuk akurasi pada saat ingin melakukan tembakan dan gerakan terusan hingga bola diluncurkan (Shakti, 2019).

Dengan latihan menggunakan shotloc mengalami peningkatan yang signifikan pada atlet karena atlet yang dilatih dengan shotloc lebih mungkin mengontrol bola dengan bantalan jari daripada telapak tangan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Latihan menggunakan *shotloc* berpengaruh terhadap hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang, hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung} 7,05 > t_{tabel} 2,015$ . Artinya latihan menggunakan *shotloc* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang. Latihan tanpa menggunakan alat berpengaruh terhadap hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang, hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung} 4,39 > t_{tabel} 2,015$ . Artinya latihan tanpa menggunakan alat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang. Terdapat perbedaan antara latihan menggunakan *shotloc* kelas eksperimen jika dibandingkan dengan hasil *free throw*. Dengan demikian, latihan menggunakan *shotloc* lebih efektif dibandingkan latihan tanpa menggunakan alat dalam upaya meningkatkan hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang. hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung} 2,24 > t_{tabel} 2,015$ . Artinya ada perbedaan pengaruh latihan menggunakan *shotloc* dan latihan tanpa menggunakan alat yang signifikan terhadap peningkatan hasil *free throw* atlet bolabasket SMP Negeri 9 Padang.

Sesuai dengan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: Bagi atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung hasil *free throw* bagi yang kurang. Bagi atlet yang memiliki kategori hasil *free throw* baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan hasil *free thrownya*. Bagi Pelaku (atlet dan pelatih) dapat dijadikan salah satu pilihan atau metode dalam melakukan latihan untuk meningkatkan *free throw* dalam keterampilan bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Betul, B. (2015). The effects of basketball basic skills training on gross motor skills development of female children. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 648–653
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654
- Castagna, C. (2010). The Effect of Players' Standard and Tactical Strategy on Game Demands in Men's Basketball. October. H
- Cochrane, J. (2013). Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility. February 2015.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Fernando, A., & Ronni, Y. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–14.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herdadi, D. H., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 137–144.

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490-502.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Mariati and W. Rasyid, “Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018.
- Méndez-Giménez, A., Valero-Valenzuela, A., & Casey, A. (2010). What are we being told about how to teach games? A three-dimensional analysis of comparative research into different instructional studies in Physical Education and School Sports. (¿Qué sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(18), 37–56
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education Volume 1, No 2, Oktober 2020*, hal. 1-7.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.
- Sciences, E. (2018). Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy. 13(April), 26–28.

- Sin. 2020. The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball. *Journal of Educational and Learning Studies*. Vol.3, No.1, 2020, pp. 1-6 DOI: <https://doi.org/10.32698/0812>
- Umar, U., & rahmayani, ida. (2023). The The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40. Retrieved from <http://ijssht.ppj.unp.ac.id/index.php/IJSSHT/article/view/17>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Yarmani, Saputra, Y., & Sofino. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Klub Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 1(2), 106-110.