

Pengaruh Latihan Dengan Metode *Massed Practice* terhadap Kemampuan *Three Point* Pada Pemain Ekstrakurikuler Bolabasket

Abitri Yuni Yasra^{1*}, Sari Mariati², Ronni Yenes³ Eko Purnomo⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: abitri0863@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berkaitan dengan rendahnya kemampuan *three point* pada pemain putri SMA N 1 Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan tes dalam pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah 23 orang dan sampel yang digunakan ialah 10 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *lilliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok dengan rata-rata 1,3 pada *pre-test* dan 3,1 pada *post-test*. Hal ini terbukti secara signifikan dimana setelah dilakukan uji-t diperoleh hasil $T_{hitung} 4,269 > T_{tabel} 1,833$. Jadi, H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah latihan dengan metode *massed practice* yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *three point* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan.

Kata Kunci: Kemampuan *three point*, Latihan *massed practice*, Bolabasket

The Effect of Massed Practice on Three-Point Skills in Extracurricular Basketball Players at SMA N 1 Kota Solok

ABSTRACT

The problem in this study is related to the low three-point ability of female players at SMA N 1 Kota Solok. This study aims to determine the effect of training with massed practice on three-point ability in female extracurricular basketball players at SMA N 1 Kota Solok. This type of research is a quasi-experimental study with tests in data collection. The population in this study was 23 people and the sample used was 10 people. The data analysis technique used the t-test. The statistical data analysis technique used the Lilliefors normality test and t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the analysis showed that there was an effect of training with the massed practice method on three-point ability in female extracurricular basketball players at SMA N 1 Kota Solok with an average of 1.3 in the pre-test and 3.1 in the post-test. This was proven significantly where after the t-test, the results of $T_{hitung} 4.269$ were obtained $> T_{table} 1.833$. So, H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion is that the training using the massed practice method that was carried out increased three-point skills so that the tests carried out in the final test experienced an increase.

Keywords: Three-point ability, Massed practice, Basketball

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah permainan secara berkelompok yang dimainkan dilapangan indoor maupun outdoor dan merupakan olahraga yang sangat di gemari disemua

kalangan seperti pelajar dan mahasiswa (Mariati & Rasyid, 2018). Bolabasket merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia, ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan bolabasket di sekolah, kampus maupun club. Olahraga bolabasket terdiri dari dua tim yang beranggotakan lima orang setiap tim dan tujuh orang pemain cadangan, dimana tujuan dari olahraga bolabasket ialah mencetak poin sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan berusaha untuk melindungi daerah pertahanan dari lawan agar tidak mencetak poin (Azzahro, 2024). Bolabasket dimainkan dari kalangan usia mulai dari anak-anak sampai yang tua karena olahraga bolabasket sangat menyenangkan, menantang, mendidik, menghibur, serta mempunyai kesehatan bagi tubuh (Sutrisno et al., 2022).

Dalam olahraga bolabasket, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *dribble* (menggiring bola), *Shooting* (menembak), *passing & catching* (operan), dan *foot work* (gerakan kaki) (Nirwandi, 2016). Sementara menurut Purnomo et al., 2020 ada dua elemen dalam permainan bolabasket yaitu secara umum mencangkup menggiring bola, melempar dan menangkap, *pivot*, teknik gerakan kaki dan *rebound*. Elemen pendukung lainnya seperti kelincahan, kebugaran ketahanan fisik, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, koordinasi, dan keputusan gerakan motorik yang cepat.

Dari banyaknya teknik dasar tersebut, masih banyak pembagian dari teknik dasar salah satunya teknik dasar *shooting*. *Shooting* adalah teknik untuk melakukan tembakan ke ring lawan dan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket (Yennes, 2018). *Shooting* adalah gerakan atau teknik melemparkan bola ke dalam ring lawan yang berguna untuk mencetak poin (Gennio, dkk, 2020). Saat melakukan *shooting* pemain menggunakan mekanisme BEEF yaitu *Balance* (keseimbangan) gerakan dimulai dengan menekuk lutut serta mengatur tubuh agar posisi seimbang, *Eye* adalah fokus pada ring dan bola yang dipegang di atas mata agar tembakan menjadi akurat, *Elbow* adalah bentuk siku lengan yang membentuk huruf L terbalik dan lengan tetap vertikal dalam pertahan posisi siku. *Follow through* adalah gerakan lengan, jari-jari dan pergerakan tangan mengikuti bola ke arah ring (Cahya et al., 2021).

Shooting merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar bisa mencetak poin yang banyak sehingga bisa memenangkan pertandingan. Salah satu jenis *shooting* ialah *three point* yaitu tembakan yang bisa mengembalikan keadaan disaat tim mengalami ketinggalan poin dari lawan (Madri dalam Malta, 2019). *Three point* merupakan tembakan yang dilakukan diluar garis *three point*, jika bola masuk kedalam ring lawan maka tim akan mendapatkan tiga poin dimana itu sangat menguntungkan tim. Menurut Mawarni & Wismanadi (2021) *three point* yang akurat membutuhkan otot lengan yang kuat untuk mendorong bola mencapai ring serta pergelangan tangan yang fleksibilitas untuk mengontrol arah bola saat memasuki ring.

Three point disebut juga dengan tembakan tiga poin yang membutuhkan proses latihan yang rutin karena semakin jauh jarak untuk melakukan tembakan akan diperlukannya akurasi bola dengan ring (Rizal & Bangsawan, 2024). Menurut Taufik dkk., (2020) *three point* memiliki kelebihan yang berbeda dengan keterampilan

bolabasket yang lainnya, seperti angka yang dimiliki bernilai tiga poin jika masuk dan sangat berpengaruh besar dalam permainan, jarak tembakan yang cukup jauh terasa membantu apabila bola berhasil masuk ke ring basket dan menyelamatkan kemenangan dalam pertandingan.

Dalam *three point* terdapat faktor keberhasilan seperti kekuatan otot lengan pada pemain, koordinasi mata serta tangan, kepercayaan diri, konsentrasi dan penguasaan teknik pada pemain (Amra et al., 2023). Ada pun faktor yang membuat *three point* gagal yaitu tembakan yang tergesa-gesa, kondisi fisik yang masih kurang, posisi yang kurang tepat, dan yang terakhir adalah mental dari pemain.

Kegiatan ekstrakurikuler akan memperluas pembelajaran siswa dan menambah pengalaman siswa diluar kelas (Bernabe et al., 2025). Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan diluar jam pembelajaran yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah yang akan menumbuhkan bakat dan minat siswa (Zulfiani, 2021). Olahraga bolabasket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, ekstrakurikuler bolabasket dapat mengembangkan potensi siswa dalam berkeaktifan, bakat, minat, dan prestasi.

Latihan secara umum adalah persiapan untuk mencapai prestasi dan pengertian secara khusus adalah persiapan fisik, teknik-taktik, intelektual, psikologis dan moral melalui latihan fisik (Hasan, 2020). Latihan merupakan suatu proses yang berulang-ulang untuk mengasah kemampuan berdasarkan pendekatan ilmiah dalam mencapai tujuan tertentu (Anggia et al., 2019). Kegiatan latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran seorang dalam berolahraga menggunakan beberapa peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dalam berolahraga. Menurut Bompas dalam Whisnu (2022) dalam latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai dengan yang diharapkan oleh pelatih dan atlet (Susila dalam Muluk, 2021). Agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan dan sistematis.

Massed practice adalah latihan yang padat atau terus menerus dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi waktu istirahat (Indrayana, 2016). *Massed practice* sangat efektif dan efisien dalam menyusun metode latihan yang baik dan menguasai teknik-teknik dasar yang diharapkan (Zam-Zami et al., 2024). Menurut Muhajirin dkk., (2019) *massed practice* adalah kegiatan yang dilakukan secara bersamaan dimana waktu pelaksanaannya berlangsung secara terus-menerus tanpa istirahat atau hanya diselingi oleh waktu istirahat yang sangat singkat.

Menurut AZIZ (2019) latihan *shooting* dengan metode *massed practice* memiliki beberapa kelebihan yaitu; 1) pemain dapat melakukan pengulangan

gerakan sebanyak-banyaknya, 2) pemain dapat menguasai pola gerakan keterampilan *shooting* yang lebih cepat tercapai, 3) dan pemain dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik dan kepekaan (*feeling*) terhadap bola. Sedangkan kelemahan yang dimiliki oleh metode *massed practice* dalam latihan *shooting* yaitu; 1) gerakan yang terus-menerus menyebabkan pemain menjadi kelelahan, kondisi ini dapat mempengaruhi terhadap kesempurnaan pola gerakan yang dilakukan, 2) pengontrolan dan perbaikan gerakan yang dilakukan mengalami kesulitan, 3) karena tidak ada waktu istirahat, dalam kondisi yang lelah, pemain cenderung melakukan gerakan teknik yang salah, 4) dan berkemungkinan terjadi kelelahan yang berlebihan pada pemain.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quansi eksperimen*), yaitu jenis eksperimen yang menggunakan seluruh subjek yang utuh untuk diberi perlakuan (*treatment*), dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA N 1 Kota Solok yang beralamat di jalan KH. Dewantara, Tanah Garam, VI Suku, Kec. Lubuk Sikarah, Kota Solok, Sumatera Barat. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 november 2025 s.d 30 november 2025. Subjek penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 23 orang dengan 13 pemain putra dan 10 pemain putri. Dengan menggunakan metode *purposive sampling* jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini 10 pemain ekstrakurikuler bolabasket. Penelitian ini mengukur kemampuan *three point* peserta sebelum perlakuan (*pre-test*), kemudian peserta diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan dengan metode *massed practice*, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perubahan kemampuannya. Instrumen yang digunakan adalah tes *three point* bolabasket lima post. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan $\alpha = 0,05$.

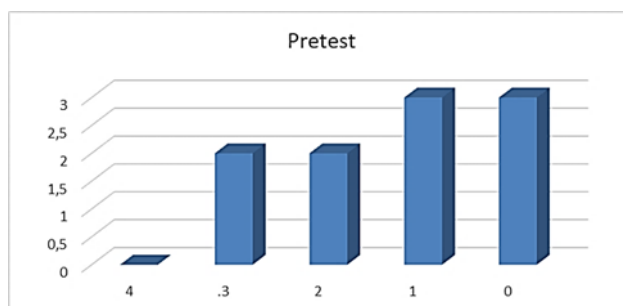
HASIL

A. Hasil Tes Awal (*Pre Test*)

Berdasarkan *pre test* kemampuan tes *three point* pemain putri ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 10 pemain, didapatkan skor tertinggi = 3 dan skor terendah = 0, standar deviasi = 1,159, dan rata-rata skor = 1,3. Tabel distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*)

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
4	0	0%	Sangat Tinggi
3	2	20%	Tinggi
2	2	20%	Sedang
1	3	30%	Rendah
0	3	30%	Sangat Rendah
Jumlah	10	100%	



Gambar 1. Histogram Kemampuan Three Point Pre Test

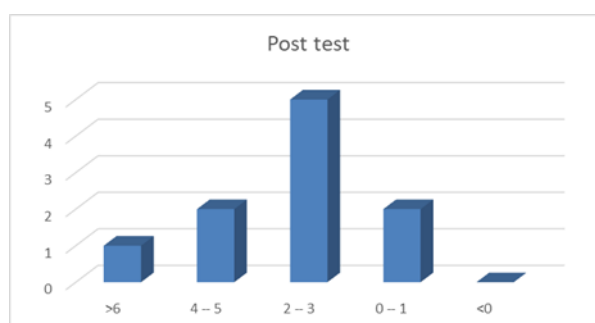
Berdasarkan tabel diatas, hasil data *pretest* kemampuan *three point* pemain putri ekstrakurikuler bolabasket terdapat 2 pemain yang termasuk kategori “tinggi” dengan memperoleh 3 poin, lalu terdapat 2 pemain yang termasuk “sedang” dengan memperoleh 2 poin, selanjutnya terdapat 3 pemain yang termasuk kategori “rendah” dengan memperoleh 1 poin, dan terdapat 3 pemain yang termasuk kategori “sangat rendah” dengan memperoleh 0 poin.

B. Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

Berdasarkan pre test kemampuan tes three point pemain putri ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 10 pemain, didapatkan skor tertinggi = 6 dan skor terendah = 1, standar deviasi = 1,595, dan rata-rata skor = 3,1. Tabel distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>6	1	10%	Sangat Tinggi
4 - 5	2	20%	Tinggi
2 - 3	5	50%	Sedang
0 - 1	2	20%	Rendah
<0	0	0	Sangat Rendah



Gambar 2. Histogram Kemampuan Three Point Post Test

Berdasarkan tabel di atas diperoleh penilaian kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok, terdapat 2 pemain yang termasuk kategori “sangat tinggi” dengan memperoleh 6 poin, lalu terdapat 2 pemain yang termasuk “tinggi” dengan memperoleh 4-5 poin, lalu terdapat 5

pemain yang termasuk kategori “sedang” dengan memperoleh 2-3 poin, dan terdapat 2 pemain yang termasuk kategori “rendah” dengan memperoleh 0-1 poin.

Uji Persyaratan Analisis

Penelitian ini di uji menggunakan analisis uji-t (*t-test*), sebelum melakukan analisis uji-t maka data harus memenuhi prasyarat dalam analisis uji-t terlebih dahulu. Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

1. Uji Normalitas

Data *pre-test* dan *post-test* latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* dilakukan uji normalitas dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05. Hasil dari uji normalitas diperoleh dan dianalisis menggunakan excel.

Tabel 3. Data Uji Normalitas

Pemain Bolabasekt SMA N 1 Kota Solok			N	L _{hitung}	L _{tabel}	Distribusi
Pengaruh latihan dengan metode <i>massed practice</i>	<i>Pre Test</i>		10	0,202	0,258	Normal
	<i>Post Test</i>		10	0,254	0,258	

Berdasarkan pada tabel diatas data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi secara normal, dimana hasil data *pre-test* normal karena nilai $L_{hitung} 0,202 < L_{tabel} 0,258$, hasil data *post-test* normal karena nilai $L_{hitung} 0,254 < L_{tabel} 0,258$ dalam taraf nyata 0,05. Kesimpulannya adalah semua pemain yang di ambil dari populasi berdistribusi normal sehingga dapat di gunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point*, jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y, namun jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_a diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji-t Tes Kemampuan Three Point

Variabel		Rata-Rata	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Pengaruh latihan dengan metode <i>massed practice</i>	<i>Pre Test</i>	1,3	10	4,269	1,833	Berpengaruh
	<i>Post Test</i>	3,1	10			

Berdasarkan uraian data di atas setelah pengujian data *pre-test* dan *post-test* latihan dengan metode *massed practice* didapatkan hasil analisis data dengan kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan $T_{hitung} (4,269) > T_{tabel} (1,833)$.

Kesimpulannya ialah adanya terdapat pengaruh pada latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, pemain yang mengikuti penelitian ini menunjukkan peningkatan kemampuan *three point* setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan *massed practice* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok.

Sebelum diberikan perlakuan metode *massed practice*, para pemain diberikan tes awal (*pre-test*) dengan instrumen tes *three point* dimana pemain akan melakukan *three point* sebanyak 2 kali tembakan disetiap post yang telah ditentukan, rata-rata kemampuan *three point* yang dimiliki oleh pemain putri ialah 1,3. Setelah itu baru diberikan perlakuan atau latihan dengan metode *massed practice* selama 16 kali pertemuan dengan jadwal latihan hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*) dengan instrumen yang sama dan rata-rata kemampuan *three point* pemain ialah 3,1. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok dan pernyataan ini didukung oleh analisis data yang menunjukkan hasil $T_{hitung} (4,269) > T_{tabel} (1,833)$.

Berdasarkan hasil dari penemuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point*. Dengan adanya latihan yang terprogram, konsisten, dan rutin dalam melaksanakan latihan *three point* maka akan semakin baik yang akan didapatkan seperti keseimbangan tubuh serta *feeling* dalam melakukan tembakan.

Keberhasilan dalam peningkatan kemampuan *three point* pada pemain dipengaruhi oleh program latihan yang telah dilaksanakan, didukung juga oleh kekuatan otot yang optimal, serta faktor mental seperti konsentrasi dan kepercayaan diri pada pemain. Pelatih membutuhkan statistik untuk menentukan keberhasilan tim dalam sebuah pertandingan karena dapat memberikan gambaran yang akan menilai para pemain dengan baik atau tidak (Sabu dkk., 2021).

Peningkatan kemampuan *three point* pemain dipengaruhi oleh program latihan yang telah diberlakukan, kekuatan otot pada pemain, konsentrasi dan kepercayaan diri juga ikut serta dalam peningkatan kemampuan *three point* pada pemain. Sebagian dari pemain terdiri dari pemain pemula yang belum mengetahui dan menguasai teknik dalam melakukan *three point* sehingga dalam pelaksanaan latihan atau tes, masih ada pemain yang tidak sesuai dengan arahan teknik *three point* yang diberikan dan melewati garis *three point* dalam pelaksanaannya.

Setelah dilakukan penelitian yang diawali dengan pengambilan data *pre-test* hingga pengolahan data dan berakhir pada pengambilan data *post-test* yang akhirnya bisa dijadikan patokan dalam pembahasan dalam penelitian ini sehingga terjawablah

bahwa latihan dengan metode *massed practice* dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *three point* pada pemain. Dalam pelaksanaan *three point* para pemain dituntut untuk melakukan *shooting* secara berulang-ulang sehingga terbentuk tembakan yang lurus atau arah bola saat dilepaskan mengarah ke arah ring. Latihan dengan metode *massed practice* merupakan latihan dengan pengulangan gerakan berulang-ulang, serta pemain dapat menguasai pola gerakan *three point* dan juga melatih daya tahan fisik pemain. Latihan *three point* menggunakan metode *massed practice* mendorong pemain untuk melakukan tembakan secara optimal dan membiasakan pola gerak yang terarah saat melakukan *shooting*. Dengan metode *massed practice* pemain akan cepat membentuk gerakan otomatis yang membuat otot beradaptasi dengan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang (Prebiyanto dkk., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok. Hasil rata-rata tes awal sebesar 1,3 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 3,1. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa latihan dengan metode *massed practice* yang dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang telah disetujui memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Kota Solok.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F., Zulbahri, W. S., & Arini, F. D. (2023). Examining the Physical and Psychology Traits to Three-point Shot Performance in Basketball. *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci*, 11(6), 1343-1348.
- Anggia, O., Dwi, I., Wati, P., & Triansyah, A. (2019). Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume II Nomor 1 April 2019 Oky Anggia , Isti Dwi Puspita Wati , Andika Triansyah Tersedia di : <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo> SURVEI EFEKTIVITAS LATIHAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume II Nom. II(April), 1–9.
- AZIZ, A. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Gerak Massed Practice Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 4 Pangkep. 55.
- Azzahro, I. E. (2024). Pengaruh Metode Latihan 5-Post Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Sma N 1 Babat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 319-323.
- Bernabe, J. B., Guevara, P. P., Martizano, C. A., & Pedroso, J. E. (2025). Students' views on extracurricular activities in enhancing social skills and self-concept. *Social Lens*, 2(2), 1-9.
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan:

- Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, D., & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1061-1075.
- Hasan, M. S. (2020). *Sports Training and Performance*. 2(1), 28–30.
- Indrayana, B. (2016). Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 11 Kota Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 64. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i1.4776>
- Malta, A. R., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2019). Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28–36. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/76>
- Mawarni, A. L. R., & Wismanadi, H. (2021). The Basketball 3-Point shooting : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 85–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41727/36297>
- Muhajirin, M., Purwanto, S., & Lombok Utara, N. T. B. (2019). Pengaruh Latihan Massed Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- 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.
- Prebiyanto, P., Rusdiana, A., Umaran, U., Imanudin, I., Haryono, T., & Ikhwan, I. (2025). Pengaruh Metode Distributed dan Massed Practice terhadap Shooting Free Throw dalam Permainan Bolabasket. *JURNAL PENDIDIKAN OLAKHRAGA*, 15(2), 60-65.
- Purnomo, E., Adnan, A., Soniawan, V., Haryanto, J., Fardi, A., & Firmansyah, R. (2020). *Jurnal Performa Olahraga Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket. Volume XX Nomor XX, 202*, 70–77.
- Rizal, A., & Bangsawan, A. F. (2024). *Analisis Kemampuan Shooting Tree Point Dalam Permainan Bola Basket Peserta Didik UPT SMAN 6 Bone Analysis Of Tree Point Shooting Ability In The Basketball Game Of UPT SMAN 6 Bone Students*. 5(November), 34–50.
- Sabu, Y. A. D., & Hariyanto, A. (2021). Analisis keberhasilan dan kegagalan shooting (1 point, 2 point, 3 point) pertandingan final di FIBA World Cup 2019. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 32-39.
- Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara*

- Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.
- Sutrisno, A. A., & Hendrayana, Y. (2022). Performance Analysis Of Professional Basketball League Players. *Journal of Multidisciplinary Science*, 1(3), 118-128.
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 197-212.
- WHISNU, C. A. P. (2022). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KABUPATEN KETAPANG* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322227.
- Zam-Zami, Z. N., Himawanto, W., & Harmono, S. (2024). The Effect Of Massed Practice And Distributed Practice Methods Practice Method In Terms Of Arm Muscle Strength Training On The Accuracy Of Passing Down The Ball. *Journal Coaching Education Sports*, 5(1), 117-132.
- Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>