

MODIFIKASI BOLA BASKET TERHADAP HASIL LATIHAN *SHOOTING FREE THROW* SISWA KELAS V SDN 38 KENDARI

STARNI

SD Negeri 38 Kendari

e-mail: starnisira66@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran PJOK memiliki banyak bidang didalamnya yang terdiri dari permainan bola besar permainan bola kecil, atletik, dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari yaitu cabang olahraga bola basket. Permainan bola basket terdiri dari beberapa teknik yaitu: mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Banyak siswa yang tidak menguasai teknik-teknik dasar tersebut dengan baik salah satunya teknik *shotting* dalam hal ini *shooting free throw*. Hal ini disebabkan siswa menggunakan bola basket yang masih terlalu berat, untuk itu penelitian ini melakukan modifikasi menggunakan bola voli. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test dan post-test one group design*. Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest*, dimana siswa melakukan *shooting* pada ring sebanyak 12 kali percobaan pertemuan pertama. Kemudian, dilanjutkan dengan *posttest* keterampilan *shooting* menggunakan bola voli pada pertemuan kedua sampai keempat. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian diolah menggunakan statistik uji *t-paired sample*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *shooting* menggunakan bola basket dengan metode latihan *shooting* menggunakan bola voli (Sig. (2-tailed) < 0,05), dimana *pre test* keterampilan *shooting free throw* bola basket diperoleh rata-rata hitung (*mean*) sebesar 33,33%, standar deviasi sebesar 4,36361%, sedangkan *post test* diperoleh rata-rata hitung (*mean*) sebesar 77,78%, standar deviasi sebesar 2,97962%. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan bola voli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting free throw* bila dibandingkan menggunakan bola basket.

Kata Kunci: Bola basket, bola voli, shooting free throw

ABSTRACT

Learning Physical Education, Sports and Health has many fields in it consisting of big ball games, small ball games, athletics, and others. One of the most popular sports is basketball. The game of basketball consists of several techniques, namely: passing, dribbling, and shooting. Many students do not master these basic techniques properly, one of which is the shooting technique, in this case shooting free throws. This is because students use basketball which is still too heavy, for this reason this research makes modifications to using volleyball. The design used in this research is the pre-test and post-test one group design. The implementation of this study began with a pretest, where students shot 12 times in the ring at the first meeting. Then, continued with the posttest shooting skills using volleyball at the second to fourth meetings. The pretest and posttest results were then processed using the paired sample t-test statistic. The results showed that there was a significant difference in effect between the shooting practice method using basketball and the shooting practice method using volleyball (Sig. (2-tailed) < 0.05), where the pre test skills of shooting free throw basketball obtained an average count (mean) of 33.33%, standard deviation of 4.36361%, while the post test obtained an average count (mean) of 77.78%, standard deviation of 2.97962%. The results of this study concluded that the use of volleyball has a significant influence on free throw shooting skills when compared to using a basketball.

Keywords: Basketball, volleyball, shooting free throw

Copyright (c) 2023 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang dibelajarkan mulai dari jenjang SD sampai dengan SMA. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Hariadi, 2017). Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Priyanto (2014) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah harus dikelola secara profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang dibutuhkan hingga metode pembelajaran yang digunakan.

Pembelajaran PJOK memiliki banyak bidang didalamnya yang terdiri dari permainan bola besar permainan bola kecil, atletik, dan lain-lain. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja terutama pelajar asing dan dalam negeri adalah bola basket. Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olah raga bola besar yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Tujuan olahraga bola basket adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi masuknya bola ke keranjang sendiri dari serangan lawan (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati di kalangan anak-anak, termasuk tingkat sekolah dasar. Banyak sekolah dasar di Indonesia yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebagai salah satu bentuk kegiatan olahraga yang menarik dan dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi siswa.

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat, baik dari anak-anak hingga dewasa (Rudiansyah dkk., 2014). Bola basket merupakan salah satu permainan beregu yang paling populer di Indonesia dan menjadi olahraga yang digemari. Permainan bola basket berkembang cukup pesat karena jenis bola basket tidak hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan dan rekreasi (Tifani, 2016). Setiap pemain dalam permainan bola basket harus memiliki keterampilan teknik dasar dan penerapannya di lapangan baik saat bermain maupun saat bermain dengan kondisi tekanan fisik dan stamina yang tinggi karena tingkat ketelitian individu akan mempengaruhi keberhasilan suatu tim untuk memenangkan suatu pertandingan. Permainan bola basket terdiri dari beberapa teknik yaitu: mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*).

Menurut data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) pada tahun 2020, cabang olahraga bola basket termasuk dalam 10 besar cabang olahraga yang banyak diikuti oleh siswa di tingkat sekolah dasar di Indonesia. Selain itu, bola basket juga menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga antar sekolah dasar di Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Banyak siswa yang tidak menguasai teknik-teknik dasar tersebut dengan baik. Misalnya teknik shooting ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari oleh seorang pemain bola basket. Dari beberapa teknik-teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan (*shooting*) merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud, 2000). Dengan demikian ketrampilan teknik gerak dasar menembak dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik dan benar. Shooting terdiri dari beberapa jenis yaitu: *one handset shot*, *jump shot*, *hook shot*, *lay up shot*, *under basketball*, *reversing up*, *slam dunk*, dan *free throw* (Sodikun, 1992). Tembakan bebas (*free throw*) adalah salah satu peluang yang didapat pemain untuk lebih terbuka dan bebas memasukkan bola ke dalam ring. Keberhasilan dalam tembakan

bebas, selain teknik melempar atau menembak, juga dipengaruhi oleh rutinitas latihan, relaksasi, kepercayaan diri, dan konsentrasi (Rustono, 2017).

Free throw adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, terutama pada tingkat sekolah dasar. Teknik shooting free throw yang baik dapat memberikan dampak positif pada hasil akhir permainan. Free throw dapat menghasilkan poin tanpa ada intervensi dari lawan, sehingga menjadi peluang penting dalam permainan (Maulana & Syafruddin, 2019). Teknik shooting free throw melibatkan beberapa faktor, seperti posisi kaki, posisi tangan, gerakan lengan, serta koordinasi antara mata dan tangan. Pada tingkat sekolah dasar, pengajaran teknik shooting free throw perlu dilakukan secara intensif dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam memainkan bola basket (Syafrizal & Hartono, 2020). Namun, pada kenyataannya, teknik shooting free throw di tingkat sekolah dasar masih menjadi masalah yang belum teratasi dengan baik. Banyak siswa yang kurang memahami dan menguasai teknik dasar shooting free throw. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengajaran yang intensif dan sistematis, serta kurangnya latihan yang efektif (Hasan & Yusuf, 2021).

Sebagian besar guru atau pelatih masih melaksanakan latihan-latihan yang konvensional dan kurang menarik, masih menerapkan latihan bola basket dengan cara-cara lama. Guru hanya menyuruh siswa untuk berbaris dan melakukan *shooting free throw* menggunakan bola basket ukuran 6, karena kebanyakan siswa dalam melakukan *shooting free throw* dengan bola basket ukuran 6 masih terlalu berat, akibatnya sulit untuk memasukkan bola ke dalam ring atau bahkan tidak sampai menyentuh ring. Oleh karena itu, banyak siswa yang akhirnya bosan untuk melakukan latihan *shooting free throw*. Mengingat pentingnya *shooting free throw* dalam suatu permainan bola basket, maka teknik ini mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Untuk itu pula bagi guru harus mampu memberikan model latihan yang tepat agar latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Untuk itu diperlukan Inovasi pengembangan model latihan sehingga dapat meningkatkan motivasi dan ketrampilan siswa. Latihan menggunakan modifikasi bola merupakan salah satu cara sebagai sarana menciptakan latihan bola basket yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan ketrampilan bola basket siswa khususnya pada teknik *shooting* untuk hasil *shooting free throw*. Salah satu metode yaitu dengan memodifikasi bola basket yang biasanya dipakai yaitu bola basket ukuran 6 menjadi bola voli. Adanya modifikasi bola yang dipakai diharapkan siswa dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan latihan dan menghindarkan dari rasa kejenuhan dalam proses latihan. Selain itu, diharapkan siswa dapat meningkatkan ketrampilan mereka khususnya dalam bidang bola basket yaitu meningkatkan *shooting* yang merupakan hal yang penting dalam permainan bola basket.

Penggunaan modifikasi bola voli untuk mengajarkan teknik *shooting free throw* masih belum banyak dipelajari. Oleh karena itu, penelitian mengenai teknik *shooting free throw* dengan modifikasi bola voli pada tingkat sekolah dasar perlu dilakukan untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam memainkan bola basket. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket dan bola voli, serta mana yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket dan bola voli terhadap hasil *shooting free throw* siswa kelas V SDN Kendari.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010). Penelitian ini dilakukan selama sebulan pada bulan Agustus 2022. Desain yang digunakan

Copyright (c) 2023 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

dalam penelitian ini adalah *pre-test dan post-test one group design* yaitu penelitian hanya menggunakan satu kelas eksperimen saja tanpa adanya kelas pembandingan atau kelas kontrol. Desain yang digunakan dalam *one group design* yakni penelitian yang dilakukan pada satu sampel penelitian yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *pre-tes* dan *post-tes*. Design ini dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Pre-Test Dan Post-Test One Group Design

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Tes Awal

O₂ : Tes Akhir

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta SDN 38 KENDARI tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 19 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah semua siswa putra SDN 38 KENDARI tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 19 orang dengan teknik *total sampling*. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya dengan melakukan *pretest*, dimana siswa melakukan *shooting* pada ring sebanyak 12 kali percobaan pertemuan pertama. Kemudian, dilanjutkan dengan *posttest* keterampilan *shooting* menggunakan bola voli pada pertemuan kedua sampai keempat. Adapun penilaian keterampilan siswa dalam melakukan *shooting free throw* dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Dekripsi data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji *t-paired sample* pada taraf kepercayaan 95%. Adapun hipotesa hasil uji *t-paired sample* sebagai berikut.

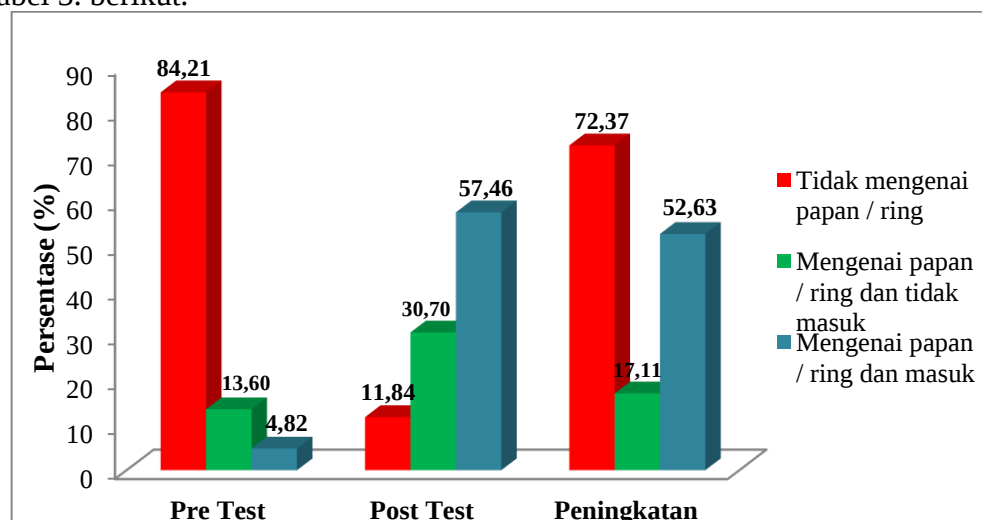
Terdapat perbedaan (H_a) : H_a diterima apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

Tidak terdapat perbedaan (H_o) : H_o diterima apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh penggunaan bola voli Terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket Siswa kelas V Sekolah Dasar 38 Kendari. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data Keterampilan *shooting free throw*, dari masing-masing data tersebut ditunjukkan pada Gambar 1 dan Tabel 3. berikut.



Gambar 1. Grafik Pretest dan Posttest Data Keterampilan Shooting Free Throw

Tabel 3. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest

Perlakuan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pre test</i>	19	33,33	47,22	39,9116	4,36361	1,00108
<i>Post test</i>	19	77,78	88,89	81,8726	2,97962	0,68357

Berdasarkan hasil data pada gambar 1, menunjukkan terdapat perbedaan hasil dari *pre test* dan *post test*. Hasil dari *pre test* keterampilan *shooting free throw* siswa menggunakan bola basket didapatkan 84,21% siswa melakukan *shooting free throw* tidak dapat mengenai papan atau ring basket, sedangkan siswa yang dapat mengenai papan / ring dan tidak masuk serta dapat mengenai papan / ring dan masuk masing-masing sebesar 13,6% dan 4,82%. Hasil dari *post test* keterampilan *shooting free throw* siswa menggunakan bola mengalami peningkatan baik siswa yang dapat mengenai papan / ring dan tidak masuk serta dapat mengenai papan / ring dan masuk masing-masing sebesar 30,7% dan 57,46%, sedangkan siswa yang melakukan *shooting free throw* tidak dapat mengenai papan atau ring basket mengalami penurunan menjadi 11,84%. Berdasarkan hasil statistik pada tabel 3, didapatkan hasil *pre test* keterampilan *shooting free throw* bola basket menggunakan bola basket siswa kelas V, diperoleh rata-rata hitung (*mean*) sebesar 33,33%, standar deviasi sebesar 4,36361%, sedangkan *post test* diperoleh rata-rata hitung (*mean*) sebesar 77,78%, standar deviasi sebesar 2,97962%. Penggunaan bola voli Terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket mengalami peningkatan

Langkah selanjutnya dilakukan analisis uji hipotesis (uji *t-paired sample*) yang bertujuan membuktikan pengaruh penggunaan bola voli terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket Siswa kelas V Sekolah Dasar 38 Kendari. Hasil Deskripsi Statistik analisis data uji *t-paired sample* ditunjukkan pada Tabel 4. berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Data uji *t-paired sample*

Paired Differences								
Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
			Lower	Upper				
Pre Test - Post Test	-41,96105	6,134	1,40724	-44,91755 -39,00456	-29,818	18	0,000	

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji *t-paired sample*, didapatkan H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket dengan metode latihan menggunakan bola voli (Sig. (2-tailed) < 0,05). Hasil analisis data uji *t-paired sample* menunjukkan penggunaan bola voli terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket Siswa kelas V Sekolah Dasar 38 Kendari bila dibandingkan dengan menggunakan bola basket.

Pembahasan

Shooting adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar penunjang dimana seseorang untuk bisa memiliki permainan memasukkan bola ke arah ring yang baik sehingga mampu untuk melakukan gerakan shooting dengan baik dan benar. *Shooting free throw* atau lemparan bebas adalah percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas yang diberikan setelah pelanggaran terhadap penembak oleh tim lawan. Setiap lemparan bebas yang sukses

bernilai satu poin. Teknik *Shooting free throw* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi serta diperlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik. Suksesnya dalam melakukan *Shooting free throw* memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan, kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, sehingga sangat penting sekali bagi siswa untuk berlatih agar dapat menguasainya.

Penggunaan bola voli mungkin tidak secara langsung mempengaruhi kemampuan *shooting free throw* pada siswa, karena keduanya adalah olahraga yang berbeda dengan aturan dan teknik yang berbeda pula. Namun, latihan dan pengalaman dalam bermain bola voli bisa membantu siswa dalam mengembangkan koordinasi mata-tangan, kecepatan refleks, dan kekuatan otot yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan *shooting free throw*. Hal ini dapat dilihat pada tahap *pretest* menunjukkan bahwa kemampuan *Shooting free throw* dengan rata-rata sebesar 39,91% sedangkan ketika tahap *posttest* meningkat sebesar 81,87%. Tingginya persentase hasil kemampuan *Shooting free throw posttest* diduga karena adanya faktor latihan yang terus menerus. Selain itu, penggunaan bola voli yang cenderung ringan dan diameter bola yang lebih kecil bila dibandingkan bola basket membuat para siswa lebih nyaman dan mampu menggunakan dalam melakukan percobaan *Shooting free throw*.

Penggunaan bola voli yang teratur diduga dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa, khususnya keterampilan yang terkait dengan gerakan memegang bola dan meluncurkannya dengan tepat. Keterampilan motorik ini dapat membantu siswa dalam mengembangkan teknik yang benar dan konsisten dalam melakukan *shooting free throw*. Yahya (2012) menjelaskan bahwa latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang maksimal, karena prestasi akan tercipta dari hasil latihan dan kerja keras, namun perlu juga dikembangkan melalui latihan yang teratur dan sistematis agar berkembang secara optimal. Menurut Liu (2017) dalam proses pelatihan, secara aktif membimbing siswa untuk belajar bola basket harus didahulukan, sehingga perkembangan masa depan siswa melalui bola basket sangat membantu. Pada tahap ini metode pengajaran bola basket lebih banyak dalam penerapan bola basket, banyak guru bola basket yang memilih metode pengajaran bola basket, guna meningkatkan tingkat kemampuan siswa dalam bola basket.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada modifikasi bola yang diberikan secara teratur pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang signifikan pada sampel. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menyatakan bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan bola voli lebih baik dibanding latihan *shooting free throw* menggunakan bola basket, dimana didapatkan Sig. (2-tailed) < 0,05. Berdasarkan hasil ini, penggunaan bola voli dapat memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan *shooting free throw* pada siswa. Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara penggunaan bola voli dengan kemampuan *shooting free throw* pada siswa. Hal ini selaras dengan beberapa seperti Diantoro (2018) dengan menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design* menunjukkan bahwa kelompok siswa yang menggunakan bola voli dalam latihan *shooting free throw* memiliki peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak menggunakan bola voli. Autio & Vähäsöyrinki (2013), mendapatkan bahwa kelompok siswa yang menggunakan bola voli memiliki peningkatan yang lebih signifikan dalam kemampuan *shooting free throw* dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak menggunakan bola voli pada 37 siswa laki-laki berusia 12-13 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan bola voli dapat memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan shooting free throw pada siswa. Namun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi hubungan ini dan memperjelas mekanisme yang mendasarinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Autio, T. J., & Vähäsöyrinki, M. M. (2013). The Effect of Volleyball Training on the Accuracy of the Free Throw in Basketball Among 12-13-Year-Old Boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 360-364.
- Diantoro, D. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Bola Voli Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tangerang. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 144-152.
- Hariadi. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Otentik Aspek Sikap Sosial Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 84-96. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v16i1.6898>
- Hasan, A., & Yusuf, H. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik Shooting Free Throw pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 98-106.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Infografis Hasil Pemetaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Tahun 2019*. Diakses pada 24 Februari 2023, dari <https://puspendik.kemdikbud.go.id/content/infografis-hasil-pemetaan-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-di-sekolah-dasar-tahun-2019>
- Liu, W., Yan, C. C., Liu, J., & Ma, H. (2017). Deep learning based basketball video analysis for intelligent arena application. *Multimedia Tools and Applications*, 76, 24983-25001.
- Machfud, I. (2000). *Bola basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Maulana, R., & Syafruddin, S. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Team Achievement Division) terhadap Kemampuan Shooting Free Throw pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 137-144.
- Nurhidayah, N., & Sukoco, P. (2015). Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN I Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 66-78. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4970>
- Priyanto. (2014). Latihan Shooting Free Throw dengan Menggunakan Modifikasi Bola. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*, 4(1). from doi: <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4392>
- Rudiansyah, E., Usman, A., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 64-68.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75-86.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga pilihan bola basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrizal, S., & Hartono, H. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Shooting Free Throw terhadap Peningkatan Kemampuan Siswa dalam Bermain Bola Basket di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 30-36.
- Tifani, T. (2015). Hubungan antara *self talk* dengan kepercayaan diri pada atlet bola basket di kota palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 9(1), 65-74.

Yahya, Y. (2012). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Universitas Riau. *Perspektif*, 3(6), 160-168.