

---

## ***THE EFFECT OF TRICEP EXTENSION TRAINING ON IMPROVING THREE POINT SHOOTING IN BASKETBALL ATHLETES AT SMA NEGERI 8 LUWU UTARA***

**Esse Adinda Febrianti<sup>1</sup>, Wahyudin<sup>2</sup>, Abdul Rahman<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

[esseadinda07@gmail.com](mailto:esseadinda07@gmail.com) [wahyudin@unm.ac.id](mailto:wahyudin@unm.ac.id) [abd.rahman@unm.ac.id](mailto:abd.rahman@unm.ac.id)

---

### **Abstract**

*The formulation of the problem in this research is whether there is an effect of tricep extension training on increasing three point shooting in basketball athletes at SMAN 8 North Luwu. The research method used in this research is experimental research. The population in this study were all basketball athletes at Sman 8 North Luwu. With a total of 20 people using total sampling technique. The data analysis used in this research was analysis using inferential statistical techniques, testing the analysis requirements, namely testing the normality and homogeneity of the data, for hypothesis testing using the t-test to find the effect of tricep extension training on improving three-point shooting in basketball athletes at SMAN 8 Luwu. North with the requirements that the data must be normally distributed and homogeneous. Based on data analysis from the initial data obtained by athletes who were given tricep extension training was 3.3000, and the final data obtained by athletes who were given tricep extension training was 6.6000, so the difference was 3.3000, in other words there was an effect of giving tricep extension training on Three Point Improvement Shoot. Then, from the initial data obtained by athletes who were not given tricep extension training, it was 3.7000, and the final data obtained by athletes who were not given tricep extension training was 3.4000, thus obtaining a difference of 0.30000. In other words, there is no effect of increasing the Three Point Shoot on athletes who are not given tricep extension training. From the two hypothesis test results between athletes who were given tricep extension training and athletes who were not given tricep extension training, it can be concluded that athletes who were given tricep extension training from pre-test to post-test had a difference of 3.3000. Meanwhile, athletes who were not given tricep extension training had a difference of 3.3000. amounted to 0.30000, so it can be concluded that athletes who were given tricep extension training had a three point increase compared to athletes who were not given tricep extension training.*

**Keywords:** *Tricep Extension Training, Three Point Shoot*

## **PENGARUH LATIHAN *TRICEP EXTENTION* TERHADAP PENINGKATAN *THREE POINT SHOOT* PADA ATLET BOLA BASKET DI SMA NEGERI 8 LUWU UTARA**

### **Abstrak**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bola Basket Sman 8 Luwu Utara. Dengan jumlah 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis dengan teknik statistik inferensial dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas data, untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara dengan persyaratan data harus dalam keadaan berdistribusi normal dan homogen. Berdasarkan analisis data dari data Awal yang di peroleh atlet yang diberikan latihan *tricep extention* adalah 3.3000, dan data akhir yang di peroleh atlet yang diberikan latihan *tricep extention* adalah 6.6000, sehingga memperoleh selisih 3.3000 dengan kata lain ada pengaruh pemberian latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot*. Kemudian dari data Awal yang di peroleh atlet yang tidak diberikan latihan adalah 3.7000, dan data akhir yang di peroleh atlet yang tidak diberikan latihan adalah 3.4000, sehingga memperoleh selisih 0.30000. dengan kata lain tidak ada pengaruh Peningkatan *Three Point Shoot* terhadap atlet yang tiak diberika latihan *tricep extention*. Dari kedua Hasil uji hipotesis antara atlet yang diberikan

latihan *tricep extention* dengan atlet yang tidak diberikan latihan dapat disimpulkan bahwa atlet yang diberikan latihan *tricep extention* dari pre tes ke post tes memiliki selisi sebesar 3.3000. Sedangkan atlet yang tidak diberikan latihan *tricep extention* memiliki selisi sebesar 0.30000, Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet yang diberikan latihan *tricep extention* lebih memiliki peningkatan *three point* dibandingkan dengan atlet yang tidak diberikan latihan *tricep extention*.

**Kata kunci** Latihan *Tricep Extention*, *Three Point Shoot*

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah olahraga beregu, maka harus ada kerja sama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya dalam regu tersebut. Tetapi kerja sama saja tidak cukup untuk membuat suatu regu keluar sebagai pemenang, untuk itu setiap individu haruslah memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah *shooting* atau menembak. Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak, dari penjelasan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa *shooting* merupakan teknik terpenting dalam suatu permainan bola basket, seperti yang dikemukakan oleh (Wissel H 2013), "*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebound* mungkin mengantar seorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain tersebut harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Dari hasil observasi peneliti, masih banyak atlet bola basket di Sma Negeri 8 Luwu Utara yang belum maksimal dalam melakukan *three Point Shoot*. Kemampuan *Three Point shoot* yang dilakukan oleh pemain pada saat mengikuti pertandingan, dimana pada saat pemain melakukan *three point shoot* terkadang bola tidak sampai ke ring atau *airball*. Hal ini disebabkan karena kurangnya Latihan otot.

Berdasarkan uraian di atas yang telah saya kemukakan di atas timbul pemikiran lebih lanjut untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Luwu Utara, Sulawesi selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023-2024. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data-data adalah metode eksperimen. (Sugiyono 2012),

menjelaskan bahwa Penelitian eksperimen adalah penelitian langsung yang dilakukan terhadap suatu objek untuk menentukan pengaruh suatu variabel terhadap variabel tertentu dengan pengontrolan yang ketat. Dari uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa eksperimen adalah suatu penelitian secara langsung untuk mendapatkan informasi atau jawaban dari objek dengan perlakuan (*treatment*) tertentu yang diberikan pada objek tersebut. Oleh karena itu, peneliti menentukan metode yang tepat untuk membantu mencapai tujuan dan memperlancar pelaksanaan penelitian. Dan metode yang akan digunakan oleh peneliti adalah metode eksperimen. Desain penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah "*Pre eksperimental design*" yang berdesain "*Pretest-Posttest Control Group Design*".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa latihan *tricep extention* terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial..

Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas data, Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara dengan persyaratan data harus dalam keadaan berdistribusi normal dan homogen.

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini.:

#### A. Analisis Deskriptif Kelompok Yang Diberikan Latihan *Tricep Extention*.

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes awal Three Point	10	2.00	6.00	3.3000	1.33749
Tes akhir Three Point	10	5.00	8.00	6.6000	0.96609

Tabel satu di atas menunjukkan rata-rata tes awal *Three Point Shoot (pre test)* sebesar 3.3000 *Point* dengan standar Devitiation 1.34. Hal ini bermakna bahwa Sebagian besar sampel pada *pre test* memiliki skor *Three Point Shoot* yang jauh dari nilai rata-ratanya. Sementara itu, skor *Three Point Shoot* sampel pada tes akhir *Three Point Shoot (post test)* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 6.60 *Point* dengan standar *Devitiation* 0.97. Hal ini bermakna bahwa skor rata-rata *Three Point Shoot* sampel meningkat setelah diberi Latihan *Tricep Extention* dan sebaran datanya tidak jauh dari nilai rata-ratanya.

#### B. Analisis deskriptif kelompok yang tidak diberikan latihan *tricep extention*.

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes awal Three Point	10	2.00	6.00	3.7000	1.33749
Tes akhir Three Point	10	2.00	5.00	3.4000	.84327

Tabel dua diatas menunjukkan rata-rata tes awal *three point (pre test)* sebesar 3.7000 *Point* dengan standar devitiation 1.34. Sementara itu skor *Three Point shoot* sampel pada test akhir *Three Point (post test)* menunjukkan nila rata-rata sebesar 3.4000 *Point* dengan standar *Devitiation* 0.84. Hal ini bermakna bahwa skor rata-rata *Three Point Shoot* sampel yang tidak diberikan Latihan *tricep extention* tidak mengalami peningkatan *Three Point Shoot*.

### 2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah

data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data atau uji Masumsi klasik, artinya sebelum kita melakukan analisis statistik untuk uji hipotesis dalam hal ini adalah analisis regresi, maka data penelitian tersebut harus di uji kernormalan distribusinya. Tentunya kita juga sudah tahu, kalau data yang baik itu adalah data yang berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara, maka dilakukan pengujian dengan uji kolmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada table di bawa ini:

A. Uji Normalitas Data Kelompok yang diberikan Latihan *Tricep Extention*

Variabel	N	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	A	Ket.
Tes awal three point	10	0.913	0.375	0.05	Normal
Tes akhir three point	10	0.736	0.651	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 3 variabel Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara. diatas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data Pengambilan Keputusan dalam Uji Normalitas K-S dimana Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dari data *pre test* Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.913 dan ( $P=0.375 < \alpha 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sementara itu Data *post test* Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.736 dan ( $P=0.651 < \alpha 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

B. Uji Normalitas Data Kelompok yang tidak diberikan Latihan *Tricep Extention*

Tabel 4 rangkuman hasil uji normalitas Pengaruh latihan tidak *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara.

Variabel	N	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	A	Ket.
Tes awal three point	10	0.631	0.820	0.05	Normal
Tes akhir three point	10	0.893	0.403	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 4 variabel Pengaruh tidak latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara diatas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut. Dasar

Pengambilan Keputusan dalam Uji Normalitas K-S. Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dari data *pre test* Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.631 dan ( $P=0.820 < \alpha 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Begitu juga dari Data *post test* Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.820 dan ( $P=0.403 < \alpha 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### 3. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas varians terhadap kelompok yan diberikan latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara, hasil uji homogenitas pada kondisi awal semua variabel dapat dilihat pada table 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas yang diberikan latihan *tricep extention*

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>				
Gabungan Analisi data <i>tricep extention</i>				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
.227	1	18	.936	

Dari hasil uji homogenitas diatas menunjukkan bahwa data akumulasi yang di berikan latihan dan tidak diberikan latihan mempunyai keseragaman yang tidak berbeda nyata dengan signifikan  $= 0.936 > 0,005$  berarti semua variabel memiliki varians yang homogen.

### 4. Uji Hipotesis

Untuk kepentingan pengujian hipotesis, maka di lakukan uji rata-rata antara penelitian yaitu mencari Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara teknik uji statistik yang digunakan adalah uji T test, denagn rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Rangkuman hasil mencari Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara.

<b>Group Statistics</b>				
	Hasil data latihan tricep extention	N	Mean	Std. Deviation
Analisi data latihan tricep extention	Kontrol	10	7.10	2.132
	Eksperiman	10	9.90	2.079

Berdasarkan tabel output "*Group Statistics*" di atas diketahui jumlah data hasil belajar untuk kelompok Kontrol adalah sebanyak 10 orang sampel, sementara untuk kelompok eksperiman adalah sebanyak 10 orang sampel. Nilai rata-rata hasil belajar siswa atau Mean untuk kelompok Kontrol adalah sebesar 7.10, sementara untuk kelompok eksperiman adalah sebesar 9.90. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil belajar siswa antara kelompok kontrol dengan kelompok ekperiman Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut berarti signifikan (nyata) atau tidak maka kita perlu

menafsirkan output "*Independent Samples Test*" *tricep extention* adalah 6.6000, sehingga memperoleh selisih 3.3000. dengan kata lain ada pengaruh pemberian latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot*.

Dari data Awal yang di peroleh atlet yang tidak diberikan Latihan *tricep extention* adalah 3.7000, dan data akhir yang di peroleh atlet yang tidak diberikan Latihan *tricep extention* adalah 3.4000, sehingga memperoleh selisih 0.30000. dengan kata lain tidak ada pengaruh Peningkatan *Three Point Shoot* terhadap atlet yang tiak diberikan latihan *tricep extention*.

Tabel 7. Rangkuman hasil mencari Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara.

t-test for Equality of Means

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Analisi data latihan tricep extention	2.974	18	.008	-2.800	.942	-4.778	-.822

Berdasarkan output di atas diketahui nilai Sig. Levene's Test for Equality of Variances adalah sebesar  $0,936 > 0,05$  maka dapat diartikan bahwa varians data antara kelompok control dengan kelompok eksperimen adalah homogen. Sehingga penafsiran tabel output Independent Samples Test di atas berpedoman pada nilai.

Berdasarkan tabel output "*Independent Samples Test*" pada bagian "*Equal variances assumed*" diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,008 < 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t test dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil belajar sampel pada kelompok control dengan kelompok eksperimen.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh Pengaruh Latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara. setelah pemberian aktifitas fisik berupa Latihan *tricep extention*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anuraga, G., Artani I, dan Muhammad, A. 2021. Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software R. *Jurnal BUDIMAS*. Volume 3, Nomor 2. 328.
- Altius. 2021. Gaya Resiprokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Volume 10, Nomor 1, 56
- Ade, N. J. 2014. *Kompas Teknik: pengambilan Sampel*. Bogor: Penerbit In Media.
- Andrian Aziz. (2014). Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Free Throw Shoot Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Klaten. Skripsi. FIK-UNY.
- Asmawan, Y, A dan Hismawan, W. 2019. Analisis Keberhasilan Free Throw pada Atlet Bola Basket Putra Ikor Unesa Ditinjau Dari Segi Biomekanika. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)*. Volume 4, Nomor 1. 37-38

- Beauty, C, R, T., dan Hismawan, W., 2016. Hubungan Kecemasan Dengan Ketepatan Shooting Free Throw Bola basket (Pada Tim Putri Bola basket Smp Negeri 2 Madiun. *Jurnal UNESA*. Volume 4, Nomor 3.
- Bafirman. 2018. Buku ajar pembentukan kondisi fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universtias Negeri Padang.
- Djami, Y.Y.A. 2018. *Basket untuk pemula (teori & praktik)*. Yogyakarta : CV. Budiutama.
- Dermawan, B. 2019. Analisis Free Throw Pada Siswa SMA N 1 Depok Yogyakarta Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket ( sebuah analisis biomekanika). *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Volume 2, Nomor 1. 194.
- Fatahilah, A., 2018. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggan Olahraga*. Nomor 1, Nomor 2. 14.
- Gietra, Rige. 2017. *Analisis Keterampilan Shooting Free Trow Pada Siswa Peserta Eksrakurikuler SMPN 1 Kota Bengkulu*. Skripsi. Universitas Bengkulu.
- Ghufron, M., Mufti, A., Irawan, D. S., & Rahim, A. F. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Kombinasi Overhead Triceps Extensions dan Knee Pushup terhadap Penurunan Tebal Lemak Lengan Atas Mahasiswi Overweight dan Obesitas*. 5(1), 78–85.
- Harsono. 2018. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hardiyono, B., 2017. Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Jurnal Unsri*
- Hadi, S. 2016. *Metodologi Research 2*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Hanna, S.J. 2014. *Comparison of Some Kinematic Variables of Layup Basketball of Older and Young Players*. The Swedish Journal of Scientific Research. 7(1): 6-8.  
<https://apki.or.id/product/training-of-trainers/>  
<https://www.halodoc.com/artikel/olahraga-tanpa-alat-coba-4-gerakan-bodyweight-berikut>  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1222271>
- Kong, Z dkk. 2015. *The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs*. *Jurnal of Exercise And Science*. 2(1):1-6.
- Kusumawati, M dan Memet, M., 2020. Analisis Biomekanika Teknik Shooting Dalam Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Motion Universitas Islam 45 Bekasi*. Volume 11, Nomor 1. 26
- Malta, A, Yarmani & Sutisyana. A. 2019. *Studi kemampuan three poin shoot bola basket putra pada club bola basket kota bengkulu tahun 2018/2019*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (2).
- Maksum, A., 2016. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. UNESA Press
- Martono, N. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta, PT Raya Grafindo Persada.
- Nopdiana. A. 2015. *Profil fisik dan teknik klub basket garuda kelompok putra 17- 18 tahun*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oliver, J. 2017. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati. 6
- Parwata, Y. 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*. Volume 2, Nomor 2. 220-221.
- Perbasi, 2016, *Peraturan Permainan Bolabasket*, Jakarta.
- Ramadhan, P, A., dan Fajar, A, I., 2022. Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep Beef. *Sriwijaya Journal Of Sport*. Volume 1, Nomor 2. 107-108
- Rustanto, H., 2017. Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Volume 6, Nomor 2. 75-76, 79
- Sari. N dan Wilda, W., 2020. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Teknik Beef Terhadap

Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa. *Jurnal Stamina*. Volume 3, Nomor 8.

Saichudin & Munawar, S.A.R. 2019. *Buku ajar bolabasket*. Malang: WinekaMedia.

Sitepu, D. I., 2018. Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Usia Dini. *Jurnal Prestasi*. Volume 2. Nomor 3. 29.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syntia, H., Jejak, R., & Kunci, K. (2022). TERHADAP SERVIS ATAS BOLA VOLI SISWA Keterangan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 44–51.

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>

Wissel. H. 2013. *Bola Basket langkah Untuk Sukses (Terjemahan Bagus Pribadi)*. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.

Yarmani. Yoga, S. dan Sofino., 2017. Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jump shoot Pada Pemain Putra Klub Tunas (Kelompok Umur 16 tahun) Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Volume 1, Nomor 2. 107.

Yulianto, F, P. 2018. Biomekanika Gerakan Lemparan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Biomekanika Olahraga, Titik berat dan Stabilisasi*. Volume 38, Nomor 1.