

Analysis of Dribbling, Passing, and Shooting Ability (1 Point, 2 Point, 3 Point) in the Mature Basketball Club Players Aged 16 Years

Indah Yustina P¹ Agus Sulastio² Alimandan³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email indah.yustina1375@student.unri.ac.id¹ agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²
alimandan@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

This research aims to determine the Dribble, Passing and Shooting abilities (1 point, 2 points, 3 points) in the Mature Basketball Club Players in the 16 Year Age Category. This type of research is quantitative descriptive research, with test and measurement methods. The research population was athletes from The Mature Basketball Club, aged 16 years, totaling 20 athletes. The sample for this research was 20 athletes. Some of the test instruments carried out include dribble control tests, passing tests and shooting tests (free throw, under ring, three point). Based on the research results, it shows that the Dribble ability of The Mature Basketball Club athletes is in the "very good" category. The Mature Basketball Club athlete's passing ability is in the "very good" category. The Free Throw Shooting ability (1 point) of The Mature Basketball Club athletes is in the "good" category, Under Ring (2 points) is in the "good" category and Three Point (3 points) is in the "poor" category.

Keywords: Dribble, Passing and Shooting Ability, Basketball, Club The Mature

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan Dribble, Passing dan Shooting (1 point, 2 point, 3 point) Pada Pemain Club Basket The Mature Kategori Umur 16 Tahun. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah atlet Club Basket The Mature Kategori Umur 16 Tahun berjumlah yaitu 20 atlet. Sampel penelitian ini sebanyak 20 atlet. Adapun beberapa instrument tes yang dilakukan antara lain tes control dribble, tes passing dan tes shooting (free throw, under ring, three point). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan Dribble atlet Club Basket The Mature berada di kategori "sangat baik". Pada kemampuan Passing atlet Club Basket The Mature berada di kategori "baik sekali". Kemampuan Shooting Free Throw (1 point) atlet Club Basket The Mature berada di kategori "baik", Under Ring (2 point) berada di kategori "baik" dan Three Point (3 point) berada di kategori "kurang".

Kata Kunci: Kemampuan Dribble, Passing dan Shooting, Bola Basket, Club The Mature



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak akan lepas dari berbagai aktivitas. Aktivitas sehari-hari manusia berkaitan dengan gerak tubuh dan fungsi otot. Semakin tinggi aktivitas yang dilakukan individu semakin mendorong setiap individu untuk menjaga kondisi fisik dan kebugarannya. Ada banyak cara menjaga kondisi fisik dan kebugaran tubuh, salah satunya dengan berolahraga. Olahraga berasal dari bahasa Jawa "olah" yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan "raga" yang merupakan fisik atau jasmani. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Jadi olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sengaja dan sistematis, yang didalamnya terdapat pembinaan menurut cabang olahraga dan bertujuan untuk mendapatkan prestasi tertentu. Ada banyak jenis olahraga yang dapat dipilih antara lain olahraga atletik, olahraga beladiri, dan olahraga permainan. Menurut *Komite Olahraga Nasional*, olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang

dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur. Olahraga permainan yang pelaksanaannya menggunakan bola dibagi menjadi dua: a) permainan bola besar dan b) permainan bola kecil.

Olahraga Bolabasket adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 5 pemain per tim. Tujuan dari permainan Bolabasket adalah untuk mencetak (skor), dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan. Perolehan angka akan menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Bolabasket pertama kali di ciptakan oleh Dr. Jamesh Naismith seorang guru pendidikan olahraga di YMCA *Internasional Training School* pada akhir abad ke-19. Naismith diberi tugas oleh Luther H. Gulick untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa tetap aktif dan bugar selama musim dingin. Pada awalnya, Naismith menggunakan bola sepak dan keranjang buah persik yang digantung setinggi 3,05 m dan membagi siswanya menjadi tim. Tujuannya adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak daripada tim lawan. Permainan bolabasket masuk ke Indonesia dibawa oleh para pedagang dari Cina yang kemudian berkembang di kota Solo, Jogja dan sekitarnya setelah proklamasi kemerdekaan. Permainan bolabasket dipertandingkan ditingkat nasional sejak adanya Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) di Solo tahun 1948, yang sekaligus mempertegas bahwa olahraga ini sudah ada di Indonesia pada masa itu. Untuk mengkoordinir perkembangan bolabasket di Indonesia, di bentuklah organisasi yang di sebut PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tahun 1955 berubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap. Setelah berganti nama kemudian PERBASI menggabungkan diri dengan KOI (Komite Olimpiade Indonesia) yang saat ini berubah menjadi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Olahraga bolabasket adalah jenis olahraga yang mengandung unsur fisik dan keterampilan teknik dasar yang kompleks. Oleh karena itu, untuk mendapatkan suatu tim Bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: penguasaan teknik dasar (*fundamental*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (pol dan strategi). Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang penting dalam semua cabang olahraga, begitu juga dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar harus diajarkan sejak awal, dengan penguasaan teknik dasar yang benar akan mempermudah penguasaan keterampilan yang lain. Teknik dasar merupakan hal yang wajib dikuasai oleh pemain yang terlibat di dalam lapangan. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik dasar mencakup *dribbling*, *catching & passing*, *shooting*, *pivot* (teknik berputar), dan *rebound*. Teknik *Dribble*, *Passing* dan *Shooting* merupakan suatu teknik yang umum dijumpai dalam sebuah permainan bolabasket. Ketiga unsur ini merupakan komponen yang penting sehingga harus di kuasai dengan baik oleh setiap pemain agar kebutuhan tim dapat terpenuhi. Bolabasket merupakan permainan yang di lakukan secara berkelompok, sehingga kerjasama antar pemain dalam tim sangat di butuhkan. Gabungan dari kerjasama dan teknik dasar yang baik akan mengantarkan tim memperoleh kemenangan.

Olahraga Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang paling diminati oleh semua kalangan, khususnya di kalangan remaja. Hal ini dapat dilihat dari selalu ramainya peserta yang mengikuti kompetisi disetiap kejuaraan bola basket yang diselenggarakan, baik antar sekolah maupun antar club. Pada *Club basket The Mature* untuk menyalurkan bakat dan minat atlet dalam meraih prestasi. Pelaksanaan kegiatan latihan pada club ini dilaksanakan setiap hari sabtu pada pukul 10.00 sampai dengan pukul 12.00 dan pada hari minggu pukul 16.00 sampai dengan 18.00 di lapangan basket ksatria. Dilihat dari sarana prasarana sudah dibilang

mencukupi. Saat mendekati kejuaran, tim putra *Club* basket *The Mature* juga menambah jam latihan diluar jadwal yang sudah ditentukan. Materi latihan yang diberikan oleh pelatih cukup variatif baik pada latihan teknik dasar maupun taktik dan strategi. Teknik dasar sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain, teknik dasar yang paling mendasar adalah teknik dasar menggiring (*Dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*). Dari penguasaan teknik dasar ini beberapa pemain *Club* basket *The Mature* kesulitan pada saat pelaksanaannya saat berlatih ataupun bertanding.

Pemain *Club* Basket *The Mature* berjumlah 20 orang. Adapun kompetisi yang telah diikuti oleh *Club The Mature* diantaranya 3x3 Kejurkot 2023, 3x3 PAF 2023, dan 5x5 seleksi Kejurkot PJ Walikota Pekanbaru 2024. Namun dari beberapa mengikuti kompetisi tersebut Pemain *Club* basket *The Mature* belum memiliki kesempatan untuk memenangkan kompetisi tersebut. Pada pertandingan juga terdapat beberapa kali penurunan saat bertanding, salah satu penurunan karena kurang menguasai teknik dasar dan berlatih sehingga para pemain *Club* Basket *The Mature* tidak sepenuhnya dapat menguasai teknik menggiring (*Dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti "Analisis Kemampuan *Dribble*, *Passing* dan *Shooting* (1 point , 2 point , 3 point) Pada Pemain *Club* Basket *The Mature* Kategori Umur 16 Tahun".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut (Sugiyono, 2017) penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Penelitian ini menggunakan instrumen tes dikarenakan variabel yang di teliti adalah kemampuan teknik dasar (*dribble*, *passing*, *shooting*) yang meliputi tes : tes menggiring bola (*dribble*), tangkap bola (*passing*) dan tes menembak (*shooting*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini merupakan hasil dari data analisis kemampuan *dribble*, *passing* dan *shooting* (1 point, 2 point, 3 point) pada pemain *Club The Mature* kategori umur 16 tahun. Adapun tujuan dilakukan penelitian ini tidak lain untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar basket dengan data ilmiah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet basket *Club The Mature*, data ilmiah tersebut didapat melalui tes pengukuran yang diberikan pada atlet basket tersebut. Adapun tes pengukuran yang digunakan diantaranya tes *control dribble*, tes *passing*, dan tes *shooting* (1 point, 2 point, 3 point).

Hasil Tes *Control Dribble*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Control Dribble*

Interval	Kategori	Frekuensi	%
≤ 10.65	Sangat baik	10	50%
10.65-11.41	Baik	3	15%
11.41-12.17	Cukup	3	15%
12.17-12.93	Kurang	3	15%
≥ 12.93	Sangat kurang	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas, kemampuan *Control Dribble* pemain Basket *Club The Mature* dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Lingkaran Control Dribble

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kemampuan *Control Dribble* pemain Basket Club The Mature berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5% (1 siswa), “kurang” sebesar 15% (3 siswa), “cukup” sebesar 15% (3 siswa), “baik” sebesar 15% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 50% (10 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10.13, kemampuan *Control Dribble* pemain Basket Club The Mature dalam kategori “sangat baik”.

Hasil Tes Passing

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Passing

Interval	Kategori	Frekuensi	%
≥ 27	Baik Sekali	11	55%
24-26	Baik	3	15%
22-23	Cukup	2	10%
20-21	Kurang	2	10%
≤ 19	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas, kemampuan *Passing* pemain Basket Club The Mature dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Lingkaran Passing

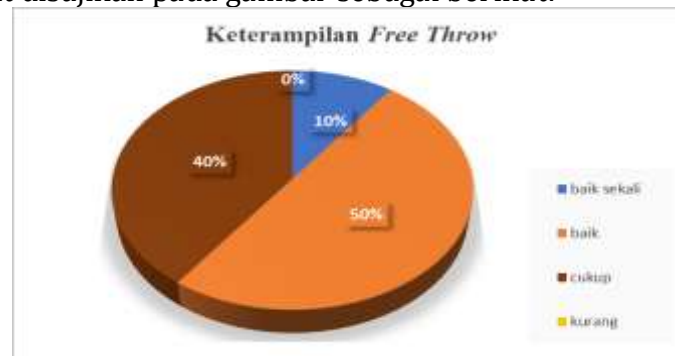
Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kemampuan *Passing* pemain Basket Club The Mature berada pada kategori “kurang sekali ” sebesar 10% (2 siswa), “kurang” sebesar 10% (2 siswa), “cukup” sebesar 10% (2 siswa), “baik” sebesar 15% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 55% (11 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27.30, kemampuan *Passing* pemain Basket Club The Mature dalam kategori “baik sekali”.

Hasil Tes *Free Throw*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Free Throw*

Interval	Kategori	Frekuensi	%
22 – 28	Baik sekali	2	10%
15 – 21	Baik	10	50%
8 – 14	Cukup	8	40%
0 - 7	Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas, kemampuan *Free Throw* pemain Basket *Club The Mature* dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran *Free Throw*

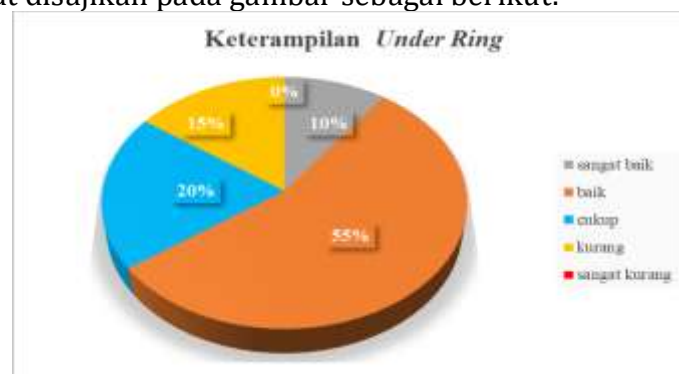
Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kemampuan *Free Throw* pemain Basket *Club The Mature* berada pada kategori “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 40% (8 siswa), “baik” sebesar 50% (10 siswa), dan “baik” sebesar 10% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15.11, kemampuan *Free Throw* pemain Basket *Club The Mature* dalam kategori “baik”.

Hasil Tes *Under Ring*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Under Ring*

Interval	Kategori	Frekuensi	%
≥ 23	Sangat baik	2	10%
16 – 22	Baik	11	55%
9 - 15	Cukup	4	20%
2 – 8	Kurang	3	15%
1	Sangat kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas, kemampuan *Under Ring* pemain Basket *Club The Mature* dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Lingkaran *Under Ring*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kemampuan *Under Ring* pemain Basket *Club The Mature* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 15% (3 siswa), “cukup” sebesar 20% (4 siswa), “baik” sebesar 55% (11 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16.40, kemampuan *Under Ring* pemain Basket *Club The Mature* dalam kategori “baik”.

Hasil Tes *Three Point*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Three Point*

Interval	Kategori	Frekuensi	%
0 -2	Kurang sekali	3	15%
3 - 5	Kurang	8	40%
6 - 8	Cukup	4	20%
9 -11	Baik	3	15%
12 - 15	Baik sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas, kemampuan *Three Point* pemain Basket *Club The Mature* dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Lingkaran *Three Point*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kemampuan *Three Point* pemain Basket *Club The Mature* berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 15% (3 siswa), “kurang” sebesar 40% (8 siswa), “cukup” sebesar 20% (4 siswa), “baik” sebesar 15% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5.90, kemampuan *Under Ring* pemain Basket *Club The Mature* dalam kategori “kurang”.

Pembahasan

Teknik dasar *Dribble*, *Passing*, *Shooting* merupakan langkah awal dan keterampilan utama untuk mencapai suatu target prestasi. Seorang pemain bola basket dapat dikatakan mempunyai apabila menguasai keterampilan dasar bermain bola basket. Sebuah tim yang memiliki pemain dapat menguasai keterampilan dasar akan menghasilkan permainan yang maksimal dan hasil yang sesuai. Oleh karena itu keterampilan dasar bermain bola basket sangat penting untuk dikuasai setiap pemain bola basket. Analisis dari hasil yang diperoleh berdasarkan tes kemampuan Teknik dasar bola basket yang telah diberikan kepada 20 atlet *Club Basket The Mature*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *Dribble*, *Passing* dan *Shooting* (1 point , 2 point , 3 point) Pada Pemain *Club Basket The Mature* Kategori Umur 16 Tahun, dan berada di kategori yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh kemampuan *Dribble Club Basket The Mature* Kategori Umur 16 Tahun rata-rata berada pada kategori “sangat baik”. Hal tersebut diartikan Sebagian besar atlet sudah terlatih dengan baik, namun juga masih ada beberapa atlet yang belum terlatih dengan baik.

Dari hasil tes *passing Club Basket The Mature* yang telah dilakukan mayoritas berada pada kategori “baik sekali” dengan hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* yang ada pada *Club Basket The Mature*. Hal itu dikarenakan atlet mempunyai intensitas Latihan yang rutin, sehingga unsur-unsur dalam keterampilan dalam bermain bola basket seperti: kecepatan, ketepatan dan kekuatan dapat tercapai. Kemampuan *shooting* atau memasukkan bola kedalam keranjang lawan merupakan salah satu keterampilan dasar bermain bola basket yang wajib dikuasai oleh setiap atlet basket. Seharusnya kemampuan *shooting* para atlet bola basket tidak boleh lebih buruk dibandingkan dengan dua kemampuan lainnya yaitu *passing* dan *dribble*. Dari hasil penelitian yang diperoleh pada *Free Throw* menunjukkan kemampuan *shooting Free Throw Club basket The Mature* mendapat kategori “baik”. Ini menunjukkan bahwa mayoritas kemampuan *Free Throw* atlet cukup baik. Teknik *shooting* selanjutnya yaitu *Under Ring* dari hasil tes menunjukkan bahwa kemampuan *Under Ring Club Basket The Mature* berada di kategori “baik” hal ini menunjukkan kemampuan atlet *Club Basket The Mature* yang ada.

Rendahnya kemampuan *Shooting* atlet dalam menembak terlihat pada kesempatan melakukan *Three Point*. Dari hasil tes bahwa kemampuan mayoritas atlet masih pada kategori “kurang”. Hanya 5 dari 20 atlet yang mendapatkan skor baik dan sangat baik. Ini menunjukkan bahwa mayoritas kemampuan *shooting* atlet masih kurang. Berdasarkan pengamatan pada Teknik ini mayoritas atlet melakukan Gerakan menembak dengan terburu-buru sehingga membuat seluruh Gerakan yang terjadi tidak seirama baik dari gerakan badan, Gerakan tangan dan juga pengantaran bola saat menembak. Ini memerlukan peran pelatih dan komitmen dari para atlet itu sendiri untuk meningkatkan keterampilan *shooting* mereka yang tentunya akan memberikan banyak poin plus Ketika mereka telah menjadi atlet yang sering sekali mengikuti pertandingan. Keterampilan Teknik dasar bermain bola basket sangat penting untuk dikuasai oleh setiap atlet bola basket, terlebih lagi oleh para atlet muda diusia emas mereka untuk mengembangkan diri dan menguasai dasar bermain sebagai modal menjadi atlet bola basket profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai analisis kemampuan *dribble*, *passing*, dan *shooting* (1 point, 2 point, 3 point) pada pemain *club basket the mature* kategori umur 16 tahun. Disimpulkan bahwa kemampuan tes *dribble* pada rentang nilai ≤ 10.65 sebanyak 10 responden (50%) pada kategori sangat baik, pada rentang nilai 10.65-11.41 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori baik, pada rentang nilai 11.41-12.17 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori cukup, pada rentang nilai 12.17-12.93 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai ≥ 12.93 sebanyak 1 responden (5%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian bahwa rentang skor penilaian tes *dribble* mayoritas pada rentang nilai ≤ 10.65 sebanyak 10 responden (50%) pada kategori sangat baik. Kemampuan tes *passing* pada rentang nilai ≥ 27 sebanyak 11 responden (55%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 24-26 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori baik, pada rentang nilai 22-23 sebanyak 2 responden (10%) pada kategori cukup, pada rentang nilai 20-21 sebanyak 2 responden (10%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai ≤ 19 sebanyak 2 responden (10%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian bahwa rentang skor penilaian tes *dribble* mayoritas pada rentang nilai ≥ 27 sebanyak 11 responden (55%) pada kategori baik sekali. Kemampuan tes *Free Throw* pada rentang nilai 22-28 sebanyak 2 responden (10%) pada kategori baik sekali, pada rentang nilai 15-21 sebanyak 10 responden (50%) pada kategori baik, pada rentang nilai 8-14 sebanyak 8 responden (40%) pada kategori cukup dan pada rentang nilai 0-7 sebanyak 0 responden (0%) pada kategori kurang.

Dengan demikian bahwa rentang skor penilaian tes *Free Throw* mayoritas pada rentang nilai 15-21 sebanyak 10 responden (50%) pada kategori baik. Kemampuan tes *Under Ring* pada rentang nilai ≥ 23 sebanyak 2 responden (10%) pada kategori sangat baik, pada rentang nilai 16-22 sebanyak 11 responden (55%) pada kategori baik, pada rentang nilai 9-15 sebanyak 4 responden (20%) pada kategori cukup, pada rentang nilai 2-8 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori kurang dan pada rentang nilai 1 sebanyak 0 responden (0%) pada kategori sangat kurang. Dengan demikian bahwa rentang skor penilaian tes *Under Ring* mayoritas pada rentang nilai 16-22 sebanyak 11 responden (55%) pada kategori baik. Kemampuan tes *Three Point* pada rentang nilai 0-2 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori kurang sekali, pada rentang nilai 3-5 sebanyak 8 responden (40%) pada kategori kurang, pada rentang nilai 6-8 sebanyak 4 responden (20%) pada kategori cukup, pada kategori nilai 9-11 sebanyak 3 responden (15%) pada kategori baik dan pada rentang nilai 12-15 sebanyak 2 responden (10%) pada kategori baik sekali. Dengan demikian bahwa rentang skor penilaian tes *Three Point* mayoritas pada rentang nilai 3-5 sebanyak 8 responden (40%) pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kharis Hidayatullah, (2019). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Salaman. Universitas Negeri 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.
- Hastuti, T. A., & Budi, A. (2011). Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket STO sebagai Tes Baku untuk Mahasiswa FIK UNY dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket. Seminar Nasional Olahraga. 1(1), 47-58.
- Hasyim, & Harliawan, M. (2024). Analisis Keterampilan *Shooting Three Point* terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 12078-12084.
- Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016. Effect of Different Training on Speed and Dribbling Performance Among Intercollegiate Basketball Players. *Indian Journal Of Research*. 4(9): 143-145.
- Kong, Z dkk. 2015. The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs. *Jurnal of Exercise And Science*. 2(1):1-6.
- Kustoro, A. (2023). Tingkat Keterampilan Dasar Shooting, Dribbling Dan Passing Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri 4 Jombang. *Dharmas Journal of Sport*, 49-56.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79-84.
- Muhammad Sya'ban Sahrul Ramadan (2023). Tingkat Keterampilan Shooting Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Aisyah Journal Physical Education*, 35-41.
- Podmenik, N. 2012. The Effect of Introducing a Smaller and Lighter Basketball on Female Basketball Players' Shot Accuracy. *Journal of Human Kinetics*, 3(1): 131-137.
- Pojksic, H. 2014. The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. *Motriz, Rio Claro*, 3(2): 408-417.
- Raiola, G. 2016. Descriptive Shot Analysis in Basketball. *Journal of Human Sport & Exercise*. 11(1):259-266.
- Sadewa, A. B., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323-330.

- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar Bolabasket.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Zambova, D. 2012. An Efficiency Shooting Program for Youth Basketball Players. *Sport Logia*, 8(1): 87-92.