

ANALISIS TEKNIK SHOOTING PADA UKM BASKETBALL PATA

Kemal¹, Ella Anugrarista²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo.
Jalan Ilong, Hilir kantor, Kecamatan Ngabang,
Kabupaten Landak, Kalimantan Barat
E-mail: Kemaltheigel@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik *shooting medium shoot* pada atlet putri UKM BASKETBALL PATA. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengamatan (observasi). Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar tes/uji coba keterampilan teknik *shooting medium shoot* yang berisi fase-fase dalam melakukan *medium shoot* bola basket. Hasil penelitian diperhitungkan dengan rumus statistik deskriptif. Tempat penelitian adalah lapangan PERBASI kabupaten landak. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri UKM BASKETBALL PATA dengan jumlah 11 orang. Namun karena berberapa faktor hambatan dan jumlah yang terbatas maka peneliti hanya meneliti 5 sampel saja pada penelitian ini. Sesudah sampel dipilih maka dilakukan pengumpulan data dengan melakukan pencatatan pada data tes keterampilan *medium shoot* bola basket. Hasil dari penelitian ini adalah secara keseluruhan teknik dasar *medium shoot* atlet putri UKM BASKETBALL PATA memperoleh hasil sebanyak 3 pemain (60%) memperoleh nilai dengan kategori baik, sebanyak 2 pemain (40%) dengan perolehan kategori sangat baik, kemudian untuk kategori cukup, kurang tidak ada (0%). Oleh sebab itu dari hasil penelitian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan *medium shoot* pada atlet putri UKM BASKETBALL PATA termasuk dalam kategori baik.

Kata kunci: *shooting, medium shoot, ukm basketball pata*

ANALYSIS OF SHOOTING TECHNIQUES ON UKM BASKETBALL PATA

ABSTRACT

This study aims to determine the skill level of medium shoot shooting techniques in female athletes of UKM BASKETBALL PATA. This research is a descriptive research, with data collection techniques using observation (observation). The instrument in this study was a test sheet for medium shoot shoot technique skills which contained the phases of doing a basketball medium shoot. The results of the study were calculated using a descriptive statistical formula. The research site is the PERBASI field in the Hedgehog district. The population in this study were female athletes from UKM BASKETBALL PATA with a total of 11 people. However, due to several factors and limited numbers, the researcher only examined 5 samples in this study. After the sample is selected, data collection is carried out by recording the basketball shooting medium skill test data. The results of this study are overall the basic technique of medium shoot female athletes of UKM BASKETBALL PATA obtained results as many as 3 players (60%) scored in the good category, 2 players (40%) with the very good category, then for the moderate category, less none (0%). Therefore, from the results of the research above, it can be concluded that the medium shoot skills of female athletes of UKM BASKETBALL PATA are included in the good category.

Keywords: *shooting, medium shoot, ukm basketball pata*

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan jenis permainan bola besar, bola basket pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di *Springfield, Massachusetts, United States*. Dr. James Naismith merupakan seorang dengan profesi sebagai guru pendidikan jasmani di *Springfield Coollage* (Lukyani & Agustina, 2020, p.1). Ide awal lahirnya permainan bola basket karena pada masa itu karena belum ada jenis permainan olahraga yang bisa dimainkan ketika musim dingin tiba di wilayah bagian amerika tersebut. Dengan diciptakannya permainan bola basket maka akan ada permainan yang bisa dimainkan didalam ruangan (*indoor*) ketika musim dingin sedang berlangsung. Bola basket adalah jenis permainan bola besar dalam kelompok yang terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang dan saling bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah poin masuk ke keranjang sendiri (Saichudin & Munawar, 2019, p.5).

Permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar para pemain dapat melakukan permainan dengan baik dan terarah, teknik-teknik tersebut diantaranya *shooting, passing, dribbling dan pivot* yang merupakan bagian dari teknik inti dalam permainan olahraga bola basket yang harus dikuasai. Dalam permainan bola basket *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket. Teknik *shooting* adalah sebuah gerakan dimana seorang pemain menembakan bola ke arah keranjang tim lawan (Khoeron, 2017, p.47). *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke *ring* lawan untuk mencetak *point* sebanyak mungkin (P & Tuasikal, 2017, p.492). Selanjutnya *Shooting* atau menembak adalah gerakan melempar bola ke arah *ring*/keranjang untuk mencetak *point*, baik dari posisi diam maupun sambil bergerak (Djamin, 2018, p.45). Teknik dasar menembak (*shooting*) menjadi sangat penting dalam permainan bola basket, karena bertujuan dalam membuat angka sebanyak-banyaknya. Teknik dasar ini merupakan teknik penting yang harus dikuasai setiap pemain basket, karena angka yang didapat dari hasil tembakan akan menentukan kalah menangnya suatu tim (Syafutra, 2020, p.203). Dalam melakukan shooting ada prinsip yang sering dilakukan oleh para pelatih untuk melatih pemainnya yaitu dengan mengerjakan prinsip *Balance, Eye, Elbow, Follow through*. Bruce Owens dalam (Taufik, Ma'amun, & Mulyana, 2020, p.198). Dalam koordinasi ini pandangan dan mata harus seimbang untuk mendapatkan lemparan yang baik. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa jenis *shooting* yang sangat umum digunakan diantaranya *One hand set shoot* (tembakan satu tangan), *free throw* (tembakan bebas), *jump shoot* (tembakan melompat), *three point shoot* (tembakan tiga angka) dan *lay up*. Teknik- teknik *shooting* ini dapat diterapkan selama pertandingan sedang berlangsung tergantung pada situasi dan kondisi selama pertandingan.

Dalam dunia olahraga sangat penting dilakukan sebuah analisis di setiap kecabangannya

dansalah satunya adalah permainan bola basket. Menurut (Sugiyono, 2019, p.206). Analisis adalah pengklasifikasian data berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Selanjutnya menurut (Hardani, et al., 2020, p.162). Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori-kategori, memecahnya menjadi unit-unit, mensintesiskannya, menyusunnya ke dalam pola, memilih apa yang penting dan apa yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Analisis data adalah serangkaian kegiatan untuk mempelajari, mengklarifikasi, mensistematisasikan, menafsirkan dan memverifikasi data sehingga suatu fenomena memiliki nilai sosial, akademik dan ilmiah (Siyoto & Sodik, 2015, p.109). Tujuan dilakukannya analisis pada bidang olahraga adalah untuk mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan oleh atlet pada saat melakukan latihan ataupun pertandingan. Begitu juga dalam permainan bola basket yang dimana analisis *shooting* dalam setiap sesi latihan dapat menjadi sesuatu yang sangat perlu untuk dianalisis sehingga dapat diketahui kekurangan dan kesalahan dalam teknik *shooting* yang dilakukan oleh pemain atau atlet. Dalam penelitian teknik *shooting* ini, hal yang menjadi khusus untuk dianalisis adalah Keterampilan teknik *shooting*/tembakan. Masalah ini akan diteliti dan diselidiki dengan baik sehingga kesalahan dari setiap gerakan-gerakan dan teknik dapat diketahui dan teridentifikasi. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti belum mendapatkan informasi mengenai penilaian teknik *shooting medium shoot* bola basket di UKM *BASKETBALL* PATA, dari hasil wawancara singkat yang dilakukan pelatih belum pernah mengambil penilaian teknik *shooting* pada atlet UKM *BASKETBALL* PATA tersebut. Hal ini menjadi ketertarikan tersendiri karena dari observasi yang dilakukan, atlet UKM *BASKETBALL* PATA selalu melakukan teknik *shooting* dalam setiap kejuaraan dan penilaian apalagi atlet-atlet tersebut pernah mendapatkan juara.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa teknik *shooting* sangat penting untuk dikuasai, sehingga peneliti tertarik melakukan pengamatan terhadap analisis teknik *shooting* pada permainan bola basket dalam sesi latihan atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA, sebab *shooting* merupakan salah satu teknik yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam sebuah pertandingan karena *point* yang dihasilkan dari setiap tembakan *shooting* akan menjadi buah penentu bagi tim atau pemain bola basket dalam sebuah pertandingan . Dalam penelitian ini akan dilakukan sebuah pengamatan pada sesi latihan UKM *BASKETBALL* PATA yang

berlangsung pada bulan juli di PERBASI Kabupaten Landak, karena sejauh ini belum ada analisis yang mengungkap tentang “Analisis Teknik *Shooting* Pada UKM *BASKETBALL* PATA.”

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah penelitian dengan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2019, p.206). Selanjutnya penelitian statistik deskriptif antara lain adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean (pengukuran tendensial sentral), perhitungan desil, perhitungan desil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi dan perhitungan presentase (Sugiyono, 2019, p.207). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembaran tes/uji coba keterampilan teknik *shooting medium shoot* yang berisi fase-fase dalam melakukan *medium shoot* bola basket dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan *shooting medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis teknik *shooting medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA.

Populasi yang diambil untuk penelitian ini adalah adalah atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA dengan jumlah 11 orang kemudian Sampel pada penelitian ini adalah atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA dengan jumlah 5 orang. UKM *BASKETBALL* PATA merupakan sebuah wadah untuk mahasiswa menyalurkan bakat dibidang keolahragaan terutama olahraga permainan bola basket, UKM *BASKETBALL* PATA sendiri terbagi menjadi 2 tim yaitu tim putra dan tim putri yang diikuti oleh mahasiswa dari beberapa angkatan. UKM *BASKETBALL* PATA ini hadir untuk membentuk atlet-atlet olahraga kampus terutama dalam olahraga permainan bola basket. Para atlet UKM *BASKETBALL* PATA berasal dari berbagai latar belakang prodi yang berbeda-beda bahkan ada beberapa anggota yang baru memulai untuk mengenal basket dan berusaha untuk mengikuti setiap latihan-latihan yang diadakan di lapangan PERBASI Kabupaten Landak setiap harinya dan 5 orang sampel ini merupakan atlet yang melakukan latihan dengan konsisten di lapangan ketika peneliti melakukan penelitian sebanyak 3 hari berturut-turut, ada beberapa alasan yang mendasari mengapa sampel dalam penelitian ini kurang atau minim diantaranya karena semakin berkurangnya minat para mahasiswa/mahasiswi dalam mengikuti kegiatan UKM *BASKETBALL* PATA dikarenakan beberapa diantara mereka juga mengikuti beberapa latihan UKM lainnya sehingga tidak berfokus pada 1 UKM saja dan ketika dilakukan penelitian ada beberapa atlet yang tidak bisa mengikuti latihan dikarenakan pada saat dilakukan penelitian sedang

ada Ujian Akhir Semester (UAS), namun dalam hal ini peneliti masih melanjutkan tahap penelitian dengan sebagaimana adanya untuk mengetahui tingkat kemampuan para atlet yang ada meski dalam penelitian ini terdapat keterbatasan terutama dalam jumlah sampel.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ini yaitu dengan melalui pengamatan secara langsung (*observasi* di lapangan). Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif, penghitungan data statistik deskriptif menggunakan teknik statistik presentase. Berikut adalah cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase menurut Sudijono dalam skripsi (Limbong, 2020, p.39)

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Ket.

P = Presentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = Frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA dengan data yang diperoleh di lapangan melalui pengamatan dan uji coba terdiri dari tiga tahapan yaitu:

1. Fase persiapan, fase persiapan merupakan sikap awal yang harus dikuasai oleh seorang atlet basket dan fase persiapan yang baik merupakan modal yang sangat berpengaruh terhadap terhadap tembakan yang akan dilakukan, fase persiapan meliputi: (1) pemain berada di posisi two point, (2) kaki dan bahu dibuka sedikit lebar, (3) jari kaki lurus menghadap ring kemudian lutut lentur dan ditekuk, (4) bahu rileks dan siku membentuk 90 derajat, (5) tangan yang tidak menembak berada di samping bola, ibu jari rileks, (6) tangan yang menembak di belakang bola, bola berada di posisi tinggi antara telinga dan bahu, (7) melihat target ring atau kotak).
2. Fase pelaksanaan, fase pelaksanaan merupakan fase kedua dalam melakukan *medium shoot* yang dimana dalam fase ini akan dilakukan gerakan pelaksanaan dalam *shooting* bola basket, fase pelaksanaan meliputi: (1) melompat lalu kemudian menembak (*medium shoot* dengan loncatan), (2) kaki, punggung dan bahu pada posisi rileks, (3) rentangkan siku, lenturkan pinggang dan jari-jari tangan kedepan, (4) lepaskan bola selaras dengan jari telunjuk, laju penyeimbang sampai bola terlepas, (5) melihat target ring atau kotak).
3. Fase *follow through*, fase ini merupakan fase lanjutan pada gerakan *shooting medium shoot*,

fase *follow through* meliputi: (1) rentangkan tangan dan jari telunjuk menuju pada target, (2) telapak tangan berada dibawah saat menembak, (3) seimbangkan kedua telapak tangan keatas, (4) melihat target ring atau kotak, (5) mendarat dengan seimbang (*medium shoot* dengan lompatan, (6) bola mendarat di ring atau kotak ring dalam bentuk parabola 70 derajat.

Hasil penelitian diperoleh dari skor penelitian keterampilan *medium shoot* yang terdiri dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through* dapat diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Keterampilan *Shooting Medium Shoot*

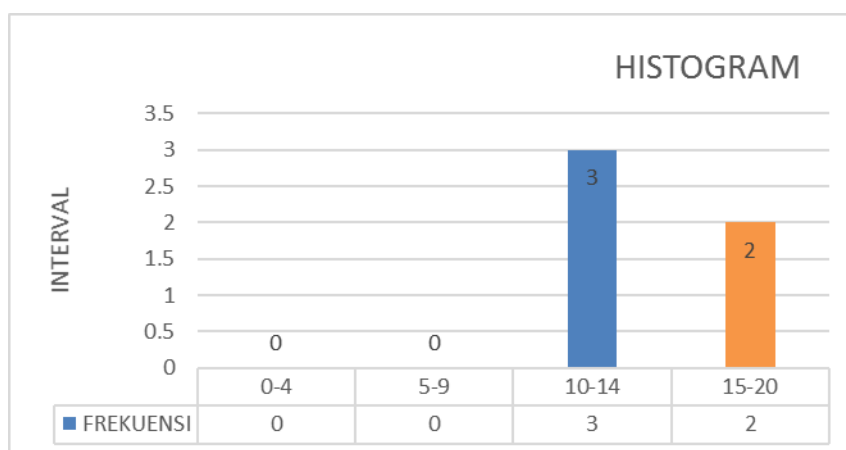
No	Kode	Fase Persiapan	Fase Pelaksanaan	<i>Follow through</i>	Total	Kategori
1	T-1	7	4	5	16	Sangat Baik
2	T-2	6	4	2	12	Baik
3	T-3	6	3	3	12	Baik
4	T-4	7	5	4	16	Sangat Baik
5	T-5	6	3	4	13	Baik

Dapat dilihat dengan terinci dari masing-masing fase yang telah dihitung total mendapat kategori baik sekali, baik, cukup dan kurang yang telah dirangkum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Persen Frekuensi

Interval	Klasifikasi Keterampilan <i>Shooting Medium shoot</i>	Frekuensi	Persen
15-20	Sangat Baik	2	40%
10-14	Baik	3	60%
5-9	Cukup	0	0%
0-4	Kurang	0	0%
Total			100%

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil penelitian keterampilan *medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA dari 5 sampel yang diteliti dan diamati setiap fase gerakan *shootingnya* diketahui atlet yang memiliki klasifikasi sangat baik sebanyak 2 orang (40.00%) dan atlet yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 3 orang (60.00%). Oleh sebab itu dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes keterampilan *medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA yang mengikuti latihan di lapangan PERBASI kabupaten Landak dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 13,8. Untuk lebih jauh dan lebih jelasnya dapat dilihat dalam histogram berikut ini.

Gambar 1. Hasil Keterampilan *Shooting Medium Shoot*

Pembahasan

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa jenis *shooting* yang sangat umum digunakan diantaranya *one hand shoot* (tembakkan satu tangan), *free throw* (tembakkan bebas), *jump shoot* (tembakkan melompat), *three point shoot* (tembakkan tiga angka) dan *lay up*. Ketika melakukan *shooting* basket ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu di perkenalkan sejak dini yaitu BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, dan Follow through*) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*), Kosashi dalam (Majid & Roesdiyanto, 2018, p.112). Dalam penelitian ini sampel yang didapatkan hanya sebanyak 5 orang dan 5 orang sampel ini merupakan atlet yang melakukan latihan dengan konsisten di lapangan ketika peneliti melakukan penelitian.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil pada keterampilan *shooting medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA dengan hasil sebanyak 3 pemain memperoleh (60%) hasil baik, sebanyak 2 pemain memperoleh (40%) hasil sangat baik sedangkan pemain dengan perolehan cukup dan kurang tidak ada. Dari hasil tersebut telah memberikan gambaran bahwasanya keterampilan *shooting medium shoot* pada atlet UKM *BASKETBALL* PATA perlu dilakukan peningkatan lagi mengingat kemampuan *shooting* seorang atlet basket sangat mempengaruhi hasil dalam permainan basket itu sendiri.

Diperkuat dengan penelitian sebelumnya dari Bihenikson Limbong Damanik yang berjudul Analisis *Shooting* Pertandingan Final Porda Bola Basket Daerah Istimewah Yogyakarta Tahun 2019. Hasil analisis *shooting* pertandingan final putra menunjukkan persentase hasil keberhasilan yang paling tinggi pada tembakan *free throw* dan hasil analisis *shooting* pertandingan final putri

pada persentase hasil keberhasilan menunjukkan paling tinggi pada tembakan *under basket shoot* sehingga dapat disimpulkan bahwa kekurangan, kesalahan dan hasil *shooting* permainan bola basket dapat diketahui dengan adanya analisis yang dilakukan dalam pertandingan tersebut.

Dengan adanya tes pada keterampilan *shooting medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan latihan yang lebih baik lagi, bahkan bukan itu saja melainkan para atlet ini juga dapat mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pertandingan di luar jam latihannya baik itu dengan klub setempat maupun pertandingan antar kota sehingga dapat memberikan latihan mental bagi setiap atlet yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan dengan analisis data dan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diketahui bahwa keterampilan *shooting medium shoot* pada atlet putri UKM *BASKETBALL* PATA dapat dikategorikan dalam kategori baik karena dalam penelitian dan hasil analisis data didapatkan bahwa ada 3 orang masuk dalam kategori baik dan 2 orang masuk dalam kategori sangat baik.

SARAN

1. Diperlukan program latihan lagi agar kemampuan para atlet yang sudah ada dapat lebih maksimal.
2. Latihan yang diperlukan bukan hanya saat dalam jam-jam atau sesi latihan saja, melainkan dapat juga dilakukan dengan cara melakukan pertandingan dengan klub yang ada dan juga jika perlu dilakukan pertandingan antar kota untuk mengasah lebih baik lagi kemampuan para atlet dalam keterampilan *shooting medium shoot*-nya.
3. Diperlukan bentuk latihan yang lebih menarik lagi agar para atlet semangat dalam mengikuti latihan terutama untuk meningkatkan minat atlet yang menurun dalam mengikuti program latihan.
4. Bagi para atlet yang sudah konsisten dengan latihan diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan motivasi latihannya mulai dari dirinya sendiri dengan mempertahankan hasrat dan keinginan untuk terus belajar dan berlatih dengan harapan serta cita-cita atas usahanya untuk meraih prestasi dalam olahraga dan untuk atlet yang masih pemula dan minat latihannya menurut tetap semangat dan terus latihan dan sempatkan waktu karena.
5. latihan yang cukup dan baik dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penguasaan permainan bola basket itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Djamin, Y. Y. (2018). *Basket Untuk Pemula (Teori & Praktek)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., . . . Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Cv. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta .
- Khoeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Limbong, B. D. (2020). *Analisis Shooting Pertandingan Final Porda Bola Basket Daerah Istimewah Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Majid, W., & Roesdiyanto. (2018). *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Drill* . Indonesia Performance Journal, 111-116.
- P, R. A., & Tuasikal , A. R. (2017). *Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Shooting Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 5 Bojonegoro)* . Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan , 490 - 495.
- Saichudin, & Munawar, S. A. (2019). *Buku Ajar Bolabasket*. Malang: Wineka Media.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafutra, W. (2020). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Shooting Atlit UKM Basket STKIP PGRI Lubuklinggau*. Jurnal Pendidikan EDUMASPUL, 202-207.
- Taufik, A. R., Ma'amun, A., & Mulyana. (2020). *Dampak Shooting Three point Plyometric dan Ladder Terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 197-212.