

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING FREETHROW* ATLET
BOLABASKET UK UNP**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan**



Oleh :

**WYKE OCTAWINANDA
21087322**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Freethrow* Atlet Bolabasket UK UNP

Nama : Wyke Octawinanda

NIM : 21087322

Pogram Studi : Pendidikan Kevelatihan Olahraga

Departemen : Kevelatihan

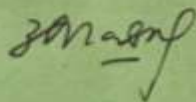
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kevelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002



Prof. Dr. Almedral, M. Pd
NIP. 196004301986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wyke Octawinanda

NIM : 21087322

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting*
Freethrow Atlet Bolabasket UK UNP**

Padang, Oktober 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

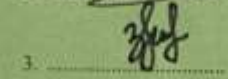
1. Ketua : Prof. Dr. Alnedral, M. Pd



2. Anggota : Sari Mariati, S. Si., M. Pd



3. Anggota : Dr. Eval Edmizal, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *shooting Freethrow* atlet bolabasket UK UNP” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan

Wyke Octawinanda
NIM.21087322

ABSTRAK

Wyke Octawinanda (2025). “Hubungan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Freethrow* Atlet Bolabasket UK UNP” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting freethrow*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dan alat penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian ini adalah atlet UK UNP yang berjumlah 45 orang dengan 33 orang putra dan 12 orang putri. Dengan metode *purposive sampling*, maka jumlah sampel pada penelitian ini 12 orang atlet putri UK UNP. Instrumen penelitian ini *Throws Overhead and Under Arrest* dan kemampuan *shooting freethrow*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *pearson product momen*.

Berdasarkan hasil penelitian Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting freethrow* atlet bolabasket UK UNP $r_{hitung} 0,799 > r_{tabel} 0,576$. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan *Shooting Freethrow*, Bola Basket

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Koordinasi Mata tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Freethrow* Atlet Bolabasket UK UNP”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Allah SWT telah melimpahkan rahmat dan karunianya serta meridhoi hambanya.
2. Ucapan Terimakasih Kepada Cinta pertamaku, Ayahaandaku Mulyadi dan pintu surgaku Ibunda Yarmi. Terimakasih atas segala kasih sayang yang telah diberikan dan mengusahakan semuanya untuk sibungsu ini, tak kenal lelah memberikan apapun serta selalu memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Terimakasih untuk semua berkat do'a dan dukungan ayah dan ibu. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur, dan bahagia selalu.
3. Kepada bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

4. Kepada bapak Sari Mariati S.Si., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepada bapak Dr. Eval Edmizal, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku ketua departemen Kepeleatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

7. Saudara kandungku, Intan Apriliandini Mulya, Amd. Kep. Banyak terimakasih selalu mengusahakan keinginan adikmu ini, penulis sangat bersyukur lahir dikeluarga ini menjadi adik bungsu.
8. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
9. Kepada Angkatan Kepelatihan 21 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan skripsi ini.

10. Last but not Leas, Kepada diri saya sendiri Wyke Octawinanda. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Semoga kamu terus tumbuh lebih baik dan berbahagialah selalu dimanapun berada, Wyke. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolabasket	7
2. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	10
3. Koordinasi Mata Tangan	17
B. Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Uji hipotesis	35
D. Pembahasan.....	36
E. Keterbatasan Penelitian	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	43
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Atlet UK bolabasket Universitas Negeri Padang	25
2. Norma Tes Koordinasi Mata Tangan.....	27
3. Hasil dari tes <i>free throw</i> dapat di lihat pada table	28
4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X)	31
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting Freethrow</i> (Y)	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Shooting Free throw</i>	13
2. <i>Jump Shoot</i>	16
3. Tes Koordinasi Mata Tangan	27
4. <i>Freethrow</i>	28
5. Grafik Histogram Koordinasi Mata Tangan (X)	32
6. Grafik Histogram Kemampuan <i>Shooting Freethrow</i> (Y).....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Koordinasi Mata Tangan	43
2. Data Mentah Kemampuan <i>Shooting Freethrow</i>	44
3. Deskripsi Statistik	45
4. Uji Normalitas	46
5. Uji Korelasi Pearson	48
6. Dokumentasi Penelitian	49
7. Surat Izin Penelitian	52
8. Surat Validasi Alat	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang harus terlibat dalam olahraga karena olahraga membantu orang menjadi bugar secara fisik, berpikir jernih, dan berkinerja lebih baik di tempat kerja, yang semuanya meningkatkan produktivitas. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Menurut Undang-undang Nomor 11 tahun 2022 Pasal 1 tentang Keolahragaan, yaitu :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”
“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus memperhatikan aspek keolahragaan pendukung prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Serta harus dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkelanjutan. Tercapainya prestasi olahraga di Indonesia dapat menjadi pemicu tumbuhnya generasi yang sehat, baik secara jasmani, rohani, sosial maupun budaya. Hal ini akan berdampak baik terhadap pengembangan bidang keolahragaan salah satunya yaitu pada cabang olahraga bolabasket.

Bolabasket adalah olahraga bola besar di mana dua kelompok atau tim bersaing untuk mencetak poin terbanyak sekaligus mempertahankan ring untuk mencegah lawan melakukan hal yang sama. Permainan bolabasket membutuhkan keterampilan dasar seperti *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Hal ini memainkan peran penting dalam mencapai puncak kesuksesan bolabasket.

Untuk memahami keterampilan dasar yang digunakan dalam permainan bolabasket, sangat penting bagi pemain bolabasket untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Permainan bolabasket mengharuskan pemain untuk memiliki atribut fisik berikut: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), dan daya ledak (*explosive power*). Pemain akan mudah memperoleh keterampilan dasar dalam permainan bolabasket setelah memiliki kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah melakukan *Freethrow*.

Freethrow merupakan salah satu *shooting* yang sering dilakukan saat pertandingan bolabasket. *Freethrow* terjadi ketika pemain bertahan melakukan pelanggaran terhadap pemain penyerang yang hendak melakukan eksekusi *lay up*, *Shooting* atau *under basket*. pada saat melakukan *Shooting freethrow* masih banyak yang salah, bola tidak di *release* dengan baik, posisi siku terlalu terbuka, tidak fokus saat *Shooting*.

Dalam melakukan *freethrow* seorang pelatih harus mengetahui unsur-unsur kondisi fisik apa saja yang mempengaruhinya, seperti keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan kekuatan (*strength*) yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik tersebut maka akan

membantu atlet melakukan teknik *shooting* dengan benar. Teknik *Shooting* yang benar sesuai dengan konsep *BEEF*, yaitu B (*balance*), E (*eyes*), E (*elbow*) dan F (*follow trough*). Pada saat melakukan *shooting freethrow* mata dan tangan harus saling berkoordinasi agar menciptakan suatu tembakan yang baik dan bisa menghasilkan poin. Teknik dasar dalam bolabasket yang memerlukan koordinasi mata tangan yaitu *shooting freethrow* dan *jumpshoot*.

Salah satu atribut fisik yang paling penting untuk setiap aktivitas adalah koordinasi. Karena dalam pelaksanaannya terdapat banyak komponen variabel fisik yang saling berhubungan secara rumit, koordinasi merupakan kemampuan gerakan yang rumit. Untuk melakukan koordinasi, seseorang harus mampu melakukan gerakan yang lancar, akurat, dan efektif.

Kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan mata, yang juga dikenal sebagai koordinasi mata-tangan, sangat penting untuk membuat bidikan yang benar. Gerakan yang dilakukan tidak akan baik jika fungsi mata baik dalam artian jeli melihat gerakan tertentu tetapi tidak disinkronkan dengan baik dengan tangan sebagai eksekutor gerakan. Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa koordinasi mata-tangan adalah serangkaian gerakan berirama yang saling berkaitan antara tangan dan mata ketika melakukan suatu kegiatan, khususnya ketika melakukan tindakan yang digunakan dalam permainan bolabasket, seperti melakukan tembakan *freethrow*.

Namun berdasarkan hasil observasi tentang pelaksanaan teknik *shooting* pada atlet UK bolabasket UNP dan wawancara dengan pelatih yaitu Riang

Hari Ramadhan S.Pd fakta yang peneliti temui di lapangan adalah kemampuan *shooting free throw* yang masih kurang baik.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kemampuan *freethrow* . ada kesalahan dalam melakukan *shooting*. Pada saat melakukan *shooting* terdapat koordinasi antara mata dan tangan. Dibuktikan saat melakukan *shooting* mata akan tertuju kearah ring, dan tangan akan menembakkan bola. Untuk dapat mengetahui bagaimana pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting freethrow* dalam permainan bolabasket, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bolabasket UK UNP”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Perlunya meningkatkan kualitas pembinaan prestasi bolabasket.
2. Prestasi bolabasket dapat tercapai dengan menguasai teknik dasar.
3. Setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang bagus, salah satunya *Shooting*.
4. *Shooting freethrow* memerlukan koordinasi mata tangan yang baik.

C. Pembatasan Masalah

Masalah seputar kemampuan menembak cukup rumit, oleh karena itu untuk menjaga perdebatan tetap pada jalurnya, masalah proposal ini dibatasi pada hubungan antara kemampuan *shooting freethrow* dengan koordinasi mata tangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan *shooting freethrow* pada atlet bolabasket UK UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan terhadap koordinasi mata tangan dengan *shooting freethrow* pada atlet bolabasket UK UNP.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Shooting freethrow* atlet bolabasket UK UNP.
2. Secara praktis dapat membantu atau membina pelatih atlet dalam meningkatkan kemampuan *shooting freethrow* bola basket.
3. Bagi mahasiswa penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Bagi peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di jurusan Kepelatihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan koefisien korelasi kemampuan *shooting freethrow* atlet bolabasket UK UNP $r_{hitung} 0,799 > r_{tabel} 0,576$.

B. Saran

1. Kepada Pelatih Bola Basket UK UNP

Disarankan kepada pelatih bola basket untuk lebih memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang unsur kondisi fisik yaitu koordinasi mata tangan yang berperan terhadap kemampuan *shooting freethrow*.

2. Kepada Pemain Bola Basket UK UNP

Pemain bola basket UK UNP Padang agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yg diberikan pelatih.

3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting freethrow* pada pemain atau atlet bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adina, Fachru, F., Saichudin, & Kinanti, Rias, G. (2017). *Jump Shoot Motion Analysis of Point Success Rate in Student Activity Unit Basketball Teams*. Journal of Sport Science , 7 (1), 15–25.
- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). *Improving Basketball Dribbling Ability through Ball Handling Exercises*. Jurnal Patriot, 3(1), 41-47.
- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang. Jurnal Olympia, 2(2), 17–26.
- Ahmed, T. A. E. (2015). "Improving Musculoskeletal Fitness and The Performance Enhancement of Basketball Skills Through Neuromuscular Training Program". *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(3), 795- 804.
- Candra, O., Dupri, & Prasetyo, T. (2021). *The understanding of refers and trainers of basketball game rules*. Journal Sports Area , 6 (3), 325–334.
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). *Student motivation in participating in basketball extracurricular activities at SMP Negeri 9 Pekanbaru*. Journal Of Sport Education (JOPE) , 2 (2), 70.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- _____. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis Biomekanik Gerak Three PointShoot Klay Thompson dari Berbagai Sudut dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. JPOS (Journal PowerOfSports),2(2), 1–7.<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS%0AAalisis>
- Djami Y.A, Yolis, (2017). *Basket Untuk Pemula (Teori & Praktik)*.
- Eko, Rusdiansyah (2014) upaya meningkatkan Shooting free throw permainan bola basket dengan metode strength pada siswa kelas x akuntansi 2 smk negeri 1 naga pinoh. Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, volume 1 nomor 1, juli 2014, hal 64-68
- Erluj, F., Strumbelj, E. (2015). *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6)
- Fatchiyaturrofi'ah, Dewi. (2011). *Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain*

Basket.

- Fenanlampir, A., & Faruq, MM (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga* . Produser Andi.
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. (2012). *Basketball Teams as Strategic Networks. Journal Plus One* 7(11)
- Hall, Wissel. 2000. Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik . Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Hasibuan, Halim, A., Asmawi, M., & Pispitorini, W. (2018). *The Effect of Training Models and Hand Eye Coordination on Basketball Jump Shoot Skills*. *Journal of Penjaskesrek* , 6 (14), 63–65.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *Shooting* peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100-109.
- M. Adrian, & Oki Candra. (2023). *Contribution Of Arm Muscle Power , Lemb Muscle Power , And Hands Eye Coordination On Ability Jump Shoot On Students Ekstrakurikuler Sman 1 Pasir Penyus Basketball. International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 2(6).
- M. Madri. (2018). *Basic Learning Basketball Technique*. Padang: SUKABINA Press
- Mahardika, W. (2014). Pedagogi dalam olahraga bola basket. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 14(3). Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/IJS/article/view/279>
- Mahardika ,I Wyn, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Scoop Toss Dan Medicine Throw Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. *E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha*. Volume 2 Tahun 2014.
- Mardela, Romi, and Ahmad Syukri. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang." *Performa* 1.01 (2016): 28-47.
- Maulana, F. (2015). Perbandingan Latihan Set Shoot Pada Area Free Throw Dengan Menggunakan Repetisi Berubah Set Tetap dan Repetisi Tetap Set Berubah Terhadap Hasil Free Throw Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 KAJEN Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/20. *Jurnal Active*, 4(3).

- Mohaimin, A., Kishore, Y. (2014). *Construction of dribbling control ability test for basketball. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2)
- Nirwandi, F. U., Ysalindo, F. U., & Firdaus, K..(2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018. ISSN 2527-6451 (Print), ISSN 2622-0295.
- Prananta, I Gusti, Cahya, Ngurah, A., Adiputra, N., & Adiatmika, Gede, I. (2015). *Comparison of Jump Shoot With Prefix And Without Prefix To Increase The Accuracy Of Shooting Shoot To Improve The Shooting Accuracy In. Sport and Fitness Journal* , 3 (1), 8–25.
- Pratomo, A., Pramono, A., Soenyoto., T. (2020). *The Effect of Ballhandling and Agility Training on Extracurricular Women's Basketball Dribble at Public Vocational High School 1 Kedawung. Journal of Physical Education and Sports* 9 (2).
- Purnomo, N. T. (2015). Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai terhadap Kemampuan Jump shoott Underbasket. *Performa*, 1(02), 147-156.
- Putra, Wendy, & -, Donie. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 786-798.
- Putri, N., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15-21. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Putri, S., & Rifki, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket. *JURNAL STAMINA*, 3(6), 287-304. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/505>
- Randoka, Y., Atiq, A., & Purnomo, E. 2020. Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Hasil Dribbling Siswa Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(12).
- Rizhardi, R. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling terhadap Hasil Dribbling Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Yadika Lubuklinggau. *Wahana Didaktika*, 18(1), 7–14

- Rizqki, R., Nirwandi, N., Neldi, H., & Marta, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Shooting Free throw Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 106-114.
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001- 1011
- Sari, N., Welis, W. and Dinata, W. (2020). Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Teknik Beef Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa. *JURNAL STAMINA*. 3, 8 (Aug. 2020), 627-641.
- DOI:<https://doi.org/10.24036/jst.v3i8.600> Scadlock, K (2021). Basketball, Sports Skills. *How to Shoot a Free Throw*. Skills. Retieved from <https://www.stack.com/a/how-to-shoot-a-free-throw/>
- Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001). *Validity and reliability of a medicine ball explosive power test*. The Journal of strength & conditioning research, 15(4), 431-438.
- Stockel, T., Weigelt, M., Krug, J. (2011). *Asquisition of a Complex Basketball-Dribbling Task in School Children as a Function of Bilateral Practice Order*. *Journal Reaserch Quarterly for Exercise and Sport* 82(2)
- Sugiyono, P. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung
- _____. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- _____. (2013), Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek. Jakarta: Bina Aksara.
- Sungkawa, Adefriesta, Lesta, P., & Harwanto. (2020). *The Effect of Jump Shoot and Lay Up Shoot Accuracy on the Accuracy of Ball Shooting Results in Basketball Sports*. *Literacy: Social Scientific Journal* , 2 (1), 1–7.
- Vancurik, T., Nykodym, J., Rupcic, T. (2021). *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women's Basketball*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Wicaksono, J.A., & Laksmiwati, H. (2013). Hubungan Self-efficacy Dengan Ketepatan FreeThrow Pada Pemain National Basketball league Klub CLS Knight. *Character*, 1(2)

Winata, R.,A.,K., Yunus,M., & Saichudin. (2018). Analisis Gerakan Three Point Shoot (Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving dengan Sandy Kurniawan). Jurnal Sport Science, 8(2), 1–6.

Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. Performa, 3(02), 119.