

**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* PADA SISWA
EKTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 MARTAPURA**

SKRIPSI

Oleh:

Dwi Sartika

06061281924032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2023

**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* TERHADAP
HASIL KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* PADA
SISWA *EKSTRAKURIKULER* BASKET SMA NEGERI
1 MARTAPURA**

SKRIPSI

Oleh

DwiSartika

NIM 06061281924032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011



**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* TERHADAP HASIL
KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 MARTAPURA**

SKRIPSI

Oleh

Dwi Sartika

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

NIP. 198801312019031011



**PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* TERHADAP
HASIL KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* PADA
SISWA *EKSTRAKURIKULER* BASKET SMA NEGERI
1 MARTAPURA**

SKRIPSI

Oleh

Dwi Sartika

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Jum'at
Tanggal : 23 Juni 2023**

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



(13 a)

Indralaya, Juni 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dwi Sartika

NIM : 06061281924032

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap Hasil Kemampuan Three Point Shoot Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura**". Ini benar merupakan karya saya sendiri saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai menurut etika sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Dan Plagiat Di Perguruan Tinggi . Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/ada pengaduan dari keaslian karya ini saya bersedia menerima sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun

Indralaya , Juni 2023



Dwi Sartika

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap Hasil Kemampuan Three Point Shoot Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura”. bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan sarana dan kritik dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Martapura yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juni 2023



Dwi Sartika

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT , Karena berkat rahmat karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa juga sholawat serta beriring salam kita hantarkan kepada junjungan kita nabi besar nabi Muhammad SAW karena beliau lah merupakan sebaik baiknya suri tauladan, beserta keluarga, sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia.

Alhamdulillah atas izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsinya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap Hasil Kemampuan Three Point Shoot Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura”. Penulisan skripsi ini bertujuan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna baik isi maupun penulisannya. Maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun akan diterima dengan hati yang terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi orang banyak kusus nya dalam bidang Basket.

Indralaya, Juni 2023



Dwi Sartika

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahilabbil`alamin

Di awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang special pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah.

Ku persembahkan karyaku ini untuk :

- Terima Kasih Kepada Kedua orang tuaku ayahanda Yusrizal dan Ibundaku Aminah yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu ada serta berkorban dalam segala hal. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi, dan doa yang tiada hentinya. semoga kelak saya dapat selalu membanggakan kedua orang tua saya dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kedua orang tua saya Teruntuk ibunda dan ayahanda skripsi ini saya persembahkan.
- Kepada kakak perempuan dan kakak iparku tersayang Vina Oktaria dan Arief Hidayat yang selalu ada untuk adik adiknya, yang telah banyak membantu segala sesuatunya, baik materi maupun tenaga. Kalian adalah kakak panutan dan orang tua terhebat untuk Zahra, Zahira, dan patih.
- Kepada adikku tercinta Ilham Saputra penyemangat hari hariku dan memotivasiku dalam menggapai kesuksesan.
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. yang telah memberi masukan dan baturannya kepada saya selama masa perkuliahan serta membimbing saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- Dosen penguji ibu Silvi Aryanti M.Pd yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, saran, masukan, dan motivasi dalam pengerjaan skripsi.

- Ketua Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan ibu Destriani, M.Pd serta seluruh dosen penjaskes yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Kepada sepupuku Dinda Maharani, dan keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Yang selalu mensupport, mendoakan serta membantu, sesungguhnya nikmat yang luar biasa berharga adalah terlahir dari keluarga yang saling membantu dan penuh kasih sayang.
- Kepada yang terkasih Bintang Rifaldi Terima kasih sudah kebersamaan penulis dan menjadi support system terbaik yang tak pernah lelah menghadapi manusia labil ini, terima kasih sudah menerima segala kekurangan dan kelebihanku, Terima kasih karena telah menguatkanku disaat semua orang ingin menghentikan langkahku. Terima kasih untuk segala waktu dan lelahmu. Semoga kau tetap menjadi orang baik dan aku tetap menjadi tempat pulang untukmu.
- Kepada saudari tak sedarahku Ririn Purnama, yang selalu penulis repotkan dan selalu membantu dalam keadaan apapun
- Kepada teman seperjuanganku Lutfiyah Syaharani , Diana Tiara, Jeny Fadila, Rada Prayois, Sirli Nurhalizah, Agnes Sopiya Maliza, Puja Sriayu, Juan Sugesti V, Dwi Prasetya, Rifki Fachreza P dan Geng Brabe yang saling membantu dan saling menyemangati di kota rantau yang keras ini.
- Kepada sahabatku Dhea Bunga Komara, Della Anggraini, Nadia Faulina, Muna Ruanda, Tika Lestiana, dan Shanta Arisa Roka yang selalu memberi semangat dan arahan serta bantuan baik tenaga maupun materi.
- Teman teman seperjuangan khususnya mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan angkatan 2019 universitas sriwijaya
- Untuk agamaku, Almamater kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.
- Untukku yang sudah berjuang hingga dapat berada dititik ini. Perjuangan yang belum usai dan masa depan yang masih amat panjang. Semoga selalu dikuatkan. you must always believe that you can!

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

“Qs. Al Baqarah: 286”

“Jalan Keluarnya Selalu Muncul Seperti Biasa, Kurangi Cemas Berlebihnya”

(penulis)

“Susah tapi bismillah”

“Fiersa Besari”

“*One For All, All For One*”

(Penjaskes)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xiv
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	5
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket	7
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	10
2.3 Hakikat Teknik <i>Shooting</i>	11
2.3.1 Pengertian <i>Shooting</i>	12
2.3.2 Komponen Fisik Pendukung <i>Shooting</i>	13
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	14
2.4 Hakikat <i>Three Point Shoot</i>	16
2.4.1 Pengertian <i>Three Point Shoot</i>	16

2.4.2 Pelaksanaan <i>Three Point Shoot</i> .	16
2.5 Hakikat Latihan Pliometrik.	16
2.5.1 Latihan <i>Jump Box</i> .	17
2.6 Penelitian Terdahulu.	18
2.7 Kerangka Berpikir.	19
2.8 Hipotesis.	19
METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Rancangan Penelitian.	21
3.3 Deskripsi Operasional Variabel.	22
3.4 Populasi dan Sampel	22
3.4.1 Populasi.	22
3.4.2 Sampel	23
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.	23
3.6 Instrumen Penelitian.	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data.	25
3.8 Teknik Analisis Data	27
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian.	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Three Point Shoot</i> .	28
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Three Point Shoot</i>	30
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan <i>Three Point Shoot</i> dengan Latihan <i>Jump Box</i>	32
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Jump Box</i> Terhadap Peningkatan Hasil <i>Three Point Shoot</i>	33
4.1.7 Uji Normalitas.	35
4.1.8 Uji Homogenitas	36
4.1.9 Uji Hipotesis	36

4.2 Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan <i>Jump Box</i> Terhadap Hasil <i>Three Point Shoot</i>	37
5. KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Three Point Shoot (Pretest)</i>	29
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Three Point Shoot (Pretest)</i>	29
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Three Point Shoot (Posttest)</i>	31
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Three Point Shoot (Posttest)</i>	31
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	33
Tabel 4.6 Penilaian Latihan <i>Jump Box</i> Terhadap <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Martapura	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas	36
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Melakukan Gerakan <i>Jump Box</i>	17
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.	21
Gambar 3.2 Posisi <i>Three Point Shoot</i>	23
Gambar 4.1 Histogram Daftar Distribusi Hasil <i>Three Point Shoot (Pretest)</i>	30
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Hasil <i>Three Point Shoot (Posttest)</i>	32
Gambar 4.3 Histogram Hasil <i>Prtetest</i>	34
Gambar 4.4 Histogram Hasil <i>Posttest</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi	46
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Proposal	47
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal.....	48
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	49
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian.....	49
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	50
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	51
Lampiran 8. Program Latihan.....	52
Lampiran 9. SK Pembimbing.....	62
Lampiran 10. Izin Penelitian.....	64
Lampiran 11. Surat Setelah Penelitian.....	65
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian.....	66
Lampiran 13. Dokumentasi.....	68
Lampiran 14. Analisis Data.....	74
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	80
Lampiran 16. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	81
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	82
Lampiran 18. Kartu Bimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 19. Disetujui Ujian Akhir.....	84
Lampiran 20. Undangan Kehadiran Dosen.....	85
Lampiran 21. Daftar Hadir Dosen.....	88
Lampiran 22. Perbaikan Ujian Akhir.....	89
Lampiran 23. Pengesahan Skripsi.....	90

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *JUMP BOX* TERHADAP HASIL KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* PADA SISWA EKTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 MARTAPURA

**Oleh: Dwi Sartika
NIM.06061281924031**

Pembimbing: Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Kes dan Silvi Aryanti, M.Pd

Penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump box* terhadap hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pretetst-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 39 orang siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes *three point shoot*. Dari hasil pengelolaan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T, bahwa latihan *jump box* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *three point shoot* pada permainan bola basket. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t_{tabel} ($13,730 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Latihan *jump box* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.

Kata Kunci: *Jump Box, Three Point Shoot, Permainan Bola Basket.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF JUMP BOX EXERCISE ON THE RESULTS OF THREE POINT SHOOT ABILITY IN BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS SMA NEGERI 1 MARTAPURA

**Oleh: Dwi Sartika
NIM.06061281924031**

This study aims to determine the effect of jump box training on the results of three point shoots for extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Martapura. The method used in this research is experiment. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. This sample was taken using a total population sampling technique with a total sample of 39 students. The research instrument was the three point shoot test. From the results of data management and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the T test formula, that jump box training has an effect on increasing the results of three point shoots in basketball games. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table ($13.730 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). Jump box training can have an effect on increasing the results of three point shoots for basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Martapura.

Keywords: *Jump Box, Three Point Shoot, Basketball Game.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau gerak. Di sekolah olahraga masuk kedalam pembelajaran pendidikan jasmani, pada saat ini pendidikan berperan penting untuk kehidupan manusia. Karena, dengan adanya pendidikan, maka manusia bisa hidup dengan tujuan serta fungsi yang terdapat di tujuan Pendidikan Nasional. Pendidikan juga saat ini suatu kebutuhan bagi setiap manusia, karena itu adanya pendidikan bisa meningkatkan kualitas sosial yang ada dalam diri seseorang (Sudarsana, 2015). Sehingga, bisa menghasilkan manusia yang mempunyai kepribadian serta intelektual yang berkualitas.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka peserta didik diharapkan bisa mempertahankan serta meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Di sekolah kegiatan jasmani bukan hanya ada di pembelajaran saja, tetapi ada kegiatan selepas sekolah juga yakni dinamakan ekstrakurikuler. Seperti yang dijelaskan oleh Novia Maharani (2020) bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang ada diluar jam pelajaran dalam membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhannya, bakat, potensi, serta minatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler ini yang diselenggarakan oleh pendidik ataupun tenaga kependidikan yang mempunyai kemampuan serta kewenangan di sekolah tersebut. Kegiatan ini sangat dibutuhkan oleh peserta didik, karena di usia mereka pada saat ini peserta didik harus mempunyai energi yang berlebih dan seharusnya disalurkan ke dalam kegiatan yang positif. Kegiatan ekstrakurikuler ini adalah bagian dari kebijaksanaan pendidikan yang secara menyeluruh yang banyak juga memiliki manfaat contohnya menyalurkan dan membina bakat, minat, serta mengembangkan keterampilan. Menurut Depdiknas dikutip oleh Nofyanto et al., (2013) pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang di buat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan pengetahuan, motorik, serta perilaku hidup yang aktif dan memiliki sikap sportif melalui aktivitas jasmani.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang beranggotakan lima orang pemain yang saling memasukkan kedalam keranjang lawan. Seperti

menurut Febrianta & Sukoco (2013) permainan bola basket merupakan permainan yang dilakukan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima pemain, dan setiap kelompok berusaha untuk bisa memasukkan bola ke ring sebanyak-banyaknya kedalam ke keranjang lawannya serta mencegah lawan untuk memasukkan bola kedalam keranjangnya. Olahraga bola basket memiliki manfaat yang banyak baik itu secara fisik, kesehatan, sosial, dan mental. Syarat dalam permainan bola basket ini seseorang harus memiliki keterampilan contohnya *shooting*, umpan, *dribble*, serta *rebound* (Yusfi et al., 2021), dan yang terpenting memiliki kemampuan untuk menyerang maupun bertahan supaya berhasil memenangkan permainan bola basket ini. Permainan ini dilakukan dilapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran yang sudah ditentukan. Kemenangan ditentukan dari banyaknya bola yang dimasukkan didalam keranjang. Permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain salah satunya *shooting* (tembakan). Teknik *shooting* ini adalah teknik dasar dan yang paling penting dalam permainan bola basket. Seperti yang dijelaskan oleh Rustanto (2017) *shooting* adalah tembakan yang sangat penting dalam permainan bola basket, *shooting* yang baik adalah ancaman yang berbahaya untuk musuhnya karena akan mendapatkan point untuk memenangkan permainan tersebut. Teknik *shooting* merupakan dasar dari permainan bola basket yang digemari, karena setiap pemain memiliki ambisi untuk menyerang dan membuat point. *Shooting* atau menembak merupakan teknik yang sangat memiliki peran dan harus dimiliki masing-masing pemain (Mawarni & Wismanadi, 2021). Pemain pemula seharusnya mengkonsentrasikan diri terlebih dahulu untuk teknik dasar. *Shooting* yang baik seseorang pemain terlebih dahulu harus menguasai bola dengan tepat, lemparan yang tepat, jika kedua teknik tersebut sudah baik, maka teknik *shooting* pun akan menjadi baik. Menurut Fauzi Nuryana (2019) melalui *shooting* tim bisa berhasil lebih efektif dan efisien untuk bertanding karena teknik *shooting* ini dapat menghemat energi yang digunakan untuk lebih banyak mendapatkan poin.

Pada permainan bola basket teknik *shooting* atau tembakan ada beberapa teknik yakni *lay up*, *free throw* dan *three point*. Teknik yang paling efektif untuk mengungguli point atau memenangkan suatu permainan yakni dengan menggunakan teknik tembakan *three point*. *Three point shoot* atau tembakan tiga angka adalah teknik yang sangat berguna untuk mendapatkan poin yang banyak. *Three point shoot* merupakan teknik yang sangat penting didalam pertandingan bola basket, kemampuan untuk menembak akan membantu untuk menghasilkan skor dalam permainan bola basket. Yang harus diperhatikan untuk melakukan tembakan *three point shoot* yakni: pemain

harus mempunyai jarak menembak yang nyaman, pemain bisa meningkatkan jangkauan dengan latihan beban dan belajar bagaimana menggunakan kaki dan tangan pemain harus tahu dalam mengukur jarak dan persentase, pemain harus mengusahakan mengambil tembakan, pemain harus tahu bagaimana untuk mendapatkan posisi menembak dibelakan garis, dan terus berlatih *three point shoot* (Oktavianus et al., 2018). Menurut Mokoagow (2013) untuk dapat menembak tiga point yang baik dalam pertandingan yakni harus menembak dengan tepat ke ring basket yang setinggi 2,75 M.

Faktor yang dapat mempengaruhi untuk memperoleh suatu kemenangan contohnya faktor kondisi fisik, taktik, teknik serta mental haruslah dalam kondisi yang prima, sebab permainan bola basket ini membutuhkan perpindahan gerakan dengan intensitas yang tinggi. Sehingga, faktor komponen fisik, kecepatan, kekuatan, ketepatan, *power*, daya tahan, kelentukan, reaksi, serta komponen fisik yang lainnya perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Seperti yang dikatakan oleh Munandar (2021) kondisi fisik yang baik dapat menunjang kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket contohnya mengoper, menggiring dan yang paling penting yakni menembak. Dari pernyataan ini bahwa saja kondisi fisik sangatlah penting, maka latihan fisik tidak boleh dilewatkan. Dalam melakukan *three point shoot* pemain haruslah mempunyai *power* otot tungkai yang kuat supaya menghasilkan tembakan tiga point yang tepat. Untuk mempunyai *power* otot tungkai yang baik yakni melakukan latihan otot kaki salah satu cara untuk melatih *power* otot tungkai tersebut adalah latihan *jump box*.

Di dalam penelitian ini ekstrakurikuler yang akan diteliti yakni pada ekstrakurikuler permainan bola basket khususnya pada teknik *three point shoot* pada permainan bola basket di SMA Negeri 1 Martapura. Ekstrakurikuler bola basket merupakan masuk kedalam jenis ekstrakurikuler olahraga. Di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Martapura tempat dimana adanya kegiatan latihan di kegiatan sekolah pada cabang olahraga permainan bola basket. Berdasarkan hasil observasi saya, siswa yang mengikuti latihan di ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Martapura ini dalam melakukan teknik *three point shoot* kebanyakan dari siswa tersebut masih belum bisa atau tidak tepat sasaran dalam melakukannya. Pada teknik *three point shoot* dan lemparannya yang tidak tepat, karena pada saat latihan kurangnya latihan *power* otot tungkai dan tidak terlalu memperhatikan teknik tembakan tiga point yang benar.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang berdasarkan kebiasaan, yang artinya untuk menjadi seorang atlet bola basket sangat dibutuhkannya suatu proses latihan, secara berulang-

ulang dan berkelanjutan supaya mendapatkan teknik, fisik, taktik yang baik (Aryanti, Imam, Hartati, 2022). Latihan *plyometric* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang dapat menggunakan beban dalam maupun beban sendiri. Menurut Ahmad Hidayat (2020) latihan beban *plyometric* adalah latihan yang berasal dari berat beban seseorang tersebut. Latihan ini sangat efisien dan efektif dalam melatih otot tungkai. Salah satu jenis latihan *plyometric* ini agar dapat meningkatkan lompatan yakni *jump box*. Latihan *plyometric jump box* adalah latihan melompat supaya meningkatkan intensitas melompat dan melompat dengan menggunakan kotak dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Abdillahtulhaer, 2016). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khalid & Rustiawan (2020) didapatkan hasil bahwa saja latihan *jump box* dapat memberikan kontribusi yang baik untuk teknik tembakan tiga point atau *three point shoot* pada pemain basket.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa saja latihan *jump box* dapat membantu meningkatkan kemampuan *three point shoot* pada permainan bola basket, karena *three point shoot* dapat digunakan sebagai salah satu teknik mencetak poin ke daerah lawan. Berdasarkan observasi, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura.”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada diatas pada latar beakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah didalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Lemahnya lemparan *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Martapura
2. Kurangnya latihan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Martapura
3. Tidak akuratnya lemparan *three point shoot* oleh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Martapura

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi berdasarkan ruang lingkup permasalahan agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya serta mempertimbangkan keterbatasan peneliti. Batasan masalah didalam penelitian ini yakni umur 15-17 Tahun, dan hanya meneliti mengenai *three point*

shoot dan pengaruh latihan *jump box* sehingga penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap *Three Point Shoot* pada Siswa Ektrakurikuler Baske SMA Negeri 1 Martapura.”

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: adakah pengaruh latihan *jump box* terhadap kemampuan *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Martapura?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai yakni untuk mengetahui pengaruh latihan *jump box* terhadap hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Martapura.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sabagai salah satu syarat untuk laporan akhir untuk mendapatkan gelar strata satu dan menambah ilmu pengetahuan mengenai bagaiman cara untuk meningkatkan kemampuan tembakan *three point* pada siswa ekstrakurikuler basket khususnya di SMA Negeri 1 Martapura.
2. Bagi para pendidik, pelatih serta pembina olahraga, yakni sebagai referensi atau dasar bagi proses penetapan program dalam mengajar maupun melatih.
3. Memberikan ide pelaksanaan mengenai latihan yang bisa meningkatkan *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Martapura.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafidz, Y. S., Surendra, M., & Supriyadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Drop Jump Dan Side To Side Box Shuffle Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 77-84.
- Abdillahtulkhaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Sulawesi (PERSIS) Bina Bola Makasar. *Makasar: Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. <https://www.academia.edu/download/52516703/c13112011.pdf>
- Abdillahtulkhaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (Persis) Bina Bola Makassar. *Makasar*, 5(December), 118–138. <https://www.academia.edu/download/52516703/c13112011.pdf>
- Ahmad, H. R. (2020). *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrik Jump To Box Dan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Permainan Futsal*. Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/2847/4/5>. BAB 2 Rian Ahad Hidayat.pdf
- Amra, F. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang*. <https://core.ac.uk/download/pdf/286141304.pdf>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Aryanti, S., & Darajat, I. R. U., & Hartati. (2022). *Students Interest And Motivation Survey On Basketball Extracurricular Activities*. 7(1), 9–13. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/38886>.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Darti, Y. (2018). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri 4 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 190–202. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/viewFile/1978/1786>
- Darumoyo, K. (2019). Analisis biomekanik gerak three point shoot Klay Thompson dari berbagai sudut dalam pertandingan tim bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/229505827.pdf>
- Fauzi Nuryana, R. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif Pada Anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/1064/6/BAB2.pdf>
- Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya peningkatan pembelajaran permainan bolabasket melalui metode pendekatan taktik siswa SMPN 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 186–196. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/viewFile/2574/2128>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74–83. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/download/135/61>
- Fitrah, F., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 24–28. <https://e->

- jurnal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/Corner/article/download/190/158
- França, C., Gomes, B. B., Gouveia, É. R., Ihle, A., & Coelho-E-Silva, M. J. (2021). The jump shot performance in youth basketball: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3283. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/3283/pdf>
- Hafridarli, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Demonstrasi pada Permainan Bola Basket di Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 84–95. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPIO/article/download/169/90>
- Harun, M. F., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Kauman Kabupaten Tulungagung. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 166–179. <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/viewFile/936/1858>
- Hidayat, T., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Teknologi Nasional Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 136–143. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-Science/Article/Download/5292/2851>
- Husain, A., Syamsuramel, S., & Waluyo, W. (2015). *Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Kotak (Multiple Box To Box Jumps) Terhadap Hasil Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra Smp Negeri 2 Teluk Gelam* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Jaya, I. P. P., Tirtayasa, K., Muliarta, I. M., Adiputra, L., Purnawati, S., & Griadhi, I. P. A. (2018). Pelatihan Pliometrik Depth Jump Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Daripada Pelatihan Pliometrik Box Jump Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Petang. *Sport and Fitness Journal*, 6(3), 8–18. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1346231&val=938&title=Pelatihan Pliometrik Depth Jump Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Daripada Pelatihan Pliometrik Box Jump Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Petang>
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh Metode Latihan Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw) Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *JOLMA*, 1(2), 105–121. <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/Jolma/article/view/5847>
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak latihan box jump dengan tuck jump terhadap hasil three point shoot. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113–122. <https://www.academia.edu/download/68129500/3205.pdf>
- Kurniawan, D. S. (2018). *Analisis Gerakan Three Point Shoot (Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving)*. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1065972&val=10059&title=Analisis Gerakan Three Point Shoot Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving Dengan Sandy Kurniawan>
- Kurniawan, N. A. (2014). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan free throw dalam permainan bola basket (studi pada peserta ekstrakurikuler bola basket sma negeri 1 sooko Mojokerto tahun ajaran 2013/2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/viewFile/8221/8420>
- Majid, W., & Roesdiyanto, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting

- Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 111–116. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/viewFile/6708/3391>
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Mawarni, A. L. R., & Wismanadi, H. (2021). The Basketball 3-Point shooting : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 85–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41727/36297>
- Mokoagow, A. (2013). Pengaruh Latihan Overhead Pass Terhadap Kemampuan Tembakan Tiga Angka Dalam Permainan Bola Basket Di PKR-IKOR FIK UNIMA. *Jurnal Health And Sport*, 6(01). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/download/1074/879>
- Munandar, M. A. (2021). *Survei keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota jambi*. Universitas jambi. [https://repository.unja.ac.id/16404/7/BAB II.pdf](https://repository.unja.ac.id/16404/7/BAB%20II.pdf)
- Nofyanto, A. D., Nurseto, F., & Suranto, S. (2013). Upaya Meningkatkan Renang Melalui Pendekatan Diagnostik Kesulitan Belajar Pada Siswa. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(4). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/download/1593/1180>
- Novia, M. L. (2020). *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dalam Membentuk Sikap Nasionalisme Siswa Di MTs Negeri 3 Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo. [http://eprints.umpo.ac.id/5989/3/BAB II.pdf](http://eprints.umpo.ac.id/5989/3/BAB%20II.pdf)
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/38/6>
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish. <http://repo.mahadewa.ac.id/id/eprint/1796/1/FULLBOOK.pdf>
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87–104.
- Pranawengrum, D. E., Riyanto, A., & Fis, M. (2018). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Performa Vertical Jump Pada Pemain Basket*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. [http://digilib.unisayogya.ac.id/3863/1/NASKAH PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/3863/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf)
- Prastiwi, T. A. S., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Three Point Basket Pada Pemain Klub Dubas Di Kabupaten Magelang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 44–48. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/download/6173/3869>
- Randi, M. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya*. IKIP PGRI PONTIANAK. <http://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/118/3/PDF>
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2). <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jspendidikan/article/download/337/250>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/viewFile/668/625>
- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Three Point Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 6-12.

- Sudarsana, I. K. (2015). Peningkatan mutu pendidikan luar sekolah dalam upayapembangunan sumber daya manusia. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 1(1), 1–14.
- Sugiyono, M. (2014). Educational Research Methods Quantitative, Qualitative Approach and R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung*.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 156-171.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 197–212. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/download/1302/787>
- Utomo, M. (2015). Pengaruh pemberian reward terhadap hasil belajar shooting bola basket (studi pada kelas SMA Negeri 1 soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/download/13719/12574>
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/6210/4687>
- Yarmani, Y. (2019). Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 132–138. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/download/8829/4277>
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/44/116>
- Yulidasari, R., Winarno, M. E., & Januarto, O. B. (2016). Variasi latihan teknik shooting bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/viewFile/4884/1282>
- Yusfi, H., Solahuddin, S., Bayu, W. I., Education, S., Sriwijaya, U., Education, P., Sriwijaya, U., & Info, A. (2021). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Content Validity Index Development Of Learning*. 5(3), 571–579.
- Yusuf, R. J. S., & Wibowo, R. (2017). Model Latihan Dribble Bolabasket untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 30–35. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/download/09-02-05/5153>