



## Perbandingan Latihan *Shooting From Chair* Dan Latihan *Shooting In The Line* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw* Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Ponpes Baiturrahman

Habib Fauzan Nur Rahman<sup>1</sup>, Dewi Susilawati<sup>2</sup> & Respaty Mulyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia

E-mail: [habibfauzan@upi.edu](mailto:habibfauzan@upi.edu)

### ABSTRAK

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik itu di dalam ruangan (indoor) dan di luar ruangan (outdoor) dengan menggunakan lapangan yang berukuran relatif kecil. Dalam penelitian ini melibatkan 20 orang siswa anggota ekstrakurikuler basket di Pondok Pesantren Baiturrahman. Sampel yang digunakan yaitu *Convenience Sampling*. Dari hasil analisis data didapatkan hasil pengujian dengan menggunakan uji Independent Sampel T test bahwasanya nilai (sig) dua arah yang menunjukkan hasil 0,004 lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari hasil analisis data didapatkan hasil pengujian dengan menggunakan uji Independent Sampel T test bahwasanya nilai (sig) dua arah yang menunjukkan hasil 0,012 lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Perbandingan efektifitas metode latihan shooting from chair sebesar 37,5% sedangkan untuk shooting on the line sebesar 30,4%.

### How to Cite:

Rahman, N, H, F. Susilawati, D. Mulyanto, R. 2022. Perbandingan Latihan *Shooting From Chair* Dan Latihan *Shooting In The Line* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Free Throw* Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Ponpes Baiturrahman. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 2(2). 113-124

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Dikumpulkan 18 Juli 2022

Direvisi 21 Agustus 2022

Diterima 29 Agustus 2022

Online 01 November 2022

#### Keyword:

*Bola Basket, shooting Free Throw, metode latihan efektif,*

## **PENDAHULUAN**

Bola basket adalah olahraga bola di mana dua tim yang terdiri dari lima pemain bersaing untuk mendapatkan poin dengan melemparkan bola ke keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan di lapangan yang relatif kecil. Selain itu, olahraga ini memiliki bentuk bola yang besar dan mudah dimainkan, sehingga pemain tidak kesulitan dalam memainkannya. Melihat perkembangan olahraga basket yang cukup pesat di Jawa Barat membuat banyak baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan Universitas yang membuat event pertandingan bola basket antar pelajar baik itu 3 on 3 ataupun full team (5 on 5). Selain itu event tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga basket itu sendiri. Pondok Pesantren Baiturrahman merupakan salah satu sekolah di Bandung yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket karena banyaknya peminat kegiatan ekstrakurikuler. Latihan Bola Basket Purna Sekolah di Pondok Pesantren Baiturrahman berdiri sejak tahun 2018. Jadwal latihan bola basket sepulang sekolah di Pondok Pesantren Baiturrahman adalah setiap hari Selasa, Rabu dan Kamis mulai pukul 15.30 hingga 17.30. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket Pondok Pesantren Baiturrahman aktif dalam mengikuti kompetisi/turnamen bola basket seperti keikutsertaan ganda pada perlombaan antar sekolah di kota Bandung, keikutsertaan dalam permainan O2SN, dan perlombaan yang diselenggarakan oleh organisasi kemasyarakatan. Setelah berkomunikasi dengan pelatih, saya mengetahui bahwa rendahnya frekuensi tembakan dan tembakan bola basket adalah karena kurangnya latihan dan kurangnya pengetahuan tentang cara menembak yang benar dalam bola basket, dan mereka jarang mengenai jaring. Setelah berbincang dengan pelatih, peneliti mencoba menguji kemampuan menembak bola basket dengan memberikan tes lemparan bebas kepada siswa bola basket putus sekolah di sebuah pondok pesantren. Baiturrahman dengan panduan cara melakukan *shooting* basket yang benar menurut ahli Hal Wissel. Peneliti mencoba memecahkan masalah yang selama ini terjadi di ekstrakurikuler basket dengan cara memberikan latihan *Shooting In The Line* dan latihan *Shooting from Chair*, latihan ini diharapkan dapat meningkatkan hasil *shooting* basket siswa ekstrakurikuler basket Ponpes Baiturrahman.

## **TEORI**

Permainan bola basket pada dasarnya dimainkan dengan menggunakan tiga unsur teknis, tujuan permainan: mengoper bola (*Pass*), menggiring bola (*Dribble*), dan menembak (*Shoot*). Ketiga elemen tersebut telah berkembang menjadi teknik canggih yang menghidupkan permainan bola basket, tetapi apakah Anda menembak secara akurat (menembak) atau melempar bola ke dalam keranjang adalah ukuran keberhasilan untuk mencetak poin. (Runasari & Isdaryono, 2018).

Teknik dasar permainan bola basket adalah melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola. Kemudian menurut Wahyuni, dkk (2010, Hlm 10) bahwa permainan bola basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang. Cara memainkannya dengan tangan (digiring dan dilempar), kemudian berusaha memasukkan bola ke ring basket untuk mendapatkan nilai. Sementara dalam bukunya yang lain Wahyuni, dkk (2010, hlm 14) menyatakan Bola basket itu adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh tim pria dan wanita. Setiap tim terdiri dari 5 pemain. Tujuan bermain bola basket adalah mencari poin atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara melempar bola ke keranjang lawan dan menghadang bola agar tidak masuk keranjang sendiri sebelum lawan menyerang, memukul, melempar, menggulingkan bola dan menggiring bola dengan telapak tangan terbuka, atau menggiring bola ke segala arah di lapangan pemain. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu. Begitu pula menurut Chandra dan Sanoesi (2010:23) bahwa setiap regu ada 5 pemain. Permainan ini membutuhkan kerjasama dan koordinasi yang baik. Anda juga harus menguasai teknik dasar permainan. Sama halnya dengan pernyataan Sarjono dan Sumarjo (2010:14) bahwa bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu, baik putra maupun putri masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang/basket pada papan pantul lawandan mencegah lawan untuk mendapatkan angka/nilai.

Permainan bola basket menurut Gani (2021) permainan tim yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu tim. Teknik dasar permainan bola basket adalah melempar, menangkap, menggiring bola, dan menembak bola..

Berdasarkan jenis-jenis permainan bola basket yang dikemukakan oleh para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan dengan ciri-ciri sosial tertentu dengan gaya permainan yang banyak mengandung unsur seni. Hal ini terlihat dari aksi atau gerakan pemain bola basket yang berusaha mengelabui lawannya dengan berbagai trik atau gerakan mimikri yang menggunakan hampir seluruh bagian tubuhnya.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian pre test-Post test Comparison Group Design (Suherman, 2017, hlm. 53). Desain penelitian ini dipilih karena akan menguji cobakan perbedaan efek treatment kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Baiturrahman. Adapun alasan yang peneliti ambil lokasi tersebut, antara lain:

- a. Lokasi penelitian diketahui oleh peneliti
- b. Tempat tinggal peneliti berdekatan dengan lokasi penelitian
- c. Mengetahui informan yang akan diteliti, sehingga mempermudah dalam mendapatkan informasi sesuai dengan data yang dibutuhkan peneliti.

Adapun total populasi dari penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler Basket di Pondok Pesantren Baiturrahman sebanyak 40 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Metode penelitian yang digunakan adalah metode experiment dengan desain penelitian pre test-Post test Comparison Group Design. Desain penelitian pre test-Post test Comparison Group Design yaitu Desain penelitian ini dipilih karena akan menguji cobakan perbedaan efek treatment kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. (Arikunto, 2010). Dengan desain penelitian ini diukur dengan menggunakan pre-test sebelum diberikan perlakuan dan post test yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk mengetahui hasil akhirnya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *convenience sampling* yang dimana pada teknik ini peneliti memilih partisipan karena mereka mau dan bersedia diteliti. (Jhon, 2020 hlm.294)

## **HASIL**

Data yang diperoleh dalam penelitian yang sudah dilakukan yakni tentang Perbandingan latihan shooting from chair dan shooting in the line terhadap hasil shooting free throw Bola Basket di Pondok Pesantren Baiturrahman, penulis menemukan beberapa fakta-fakta lapangan tentang gambaran perbandingan pengaruh latihan yang paling signifikan pada permainan Bola Basket. Data yang diperoleh dari jawaban responden merupakan data yang masih mentah dan perlu diolah, agar semua data tersebut memiliki arti maka data tersebut harus diolah dan dianalisis terlebih dahulu.

Hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan, mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Jumlah siswa yang terlibat dalam penelitian ini yakni berjumlah 20 orang berdasarkan dari penentuan dengan teknik sampel sistematis dari peserta ekstrakurikuler Bola Basket di Ponpes Baiturrahman.
2. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan di Pondok Pesantren Baiturrahman Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung.
3. Jenis tes yang dilakukan berdasarkan judul yang peneliti teliti yaitu dengan jenis latihan shooting from chair dan shooting on the line untuk meningkatkan akurasi shooting free throw pada permainan bola basket.
4. Peneliti melakukan beberapa rangkaian tes dalam proses penelitian, yang dimulai dari pre test untuk mengukur hasil sebelum diberi perlakuan, setelah itu peneliti melakukan treatment kepada peserta sampel berdasarkan kelompok yang telah dibagi rata, dalam melakukan latihan peneliti melakukan agenda kegiatan selama 14 kali pertemuan, dan di akhiri dengan post test untuk mengetahui hasil akhir setelah dilakukan perlakuan.

Peneliti menggambarkan dari hasil temuan dengan mendeskripsikan dan mendapatkan hasil perbandingan yang lebih efektif antara latihan teknik shooting dan bertujuan untuk mengetahui hasil pengaruh latihan shooting from chair dan shooting in the line terhadap hasil shooting free throw Bola Basket di Pondok Pesantren Baiturrahman. Analisis dan treatment ini dilakukan kepada peserta aktif latihan olahraga bola Basket di Pondok Pesantren Baiturrahman yang berjumlah 20 orang yang semuanya diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol, dengan 2 treatment berbeda yaitu 10 orang latihan shooting from chair dan 10 orang latihan shooting in the line.

### **Analisis Data Pretest dan Posttest**

Hasil penelitian dan pengamatan pengaruh latihan shooting from chair dan shooting in the line terhadap hasil shooting free throw Bola Basket, dapat diketahui melalui analisis data nilai awal (*pretest*) dan nilai akhir (*posttest*). Analisis tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh dua metode latihan diatas untuk memperbaiki tingkat akurat shooting free throw bola basket sudah diberikannya perlakuan. Adanya analisis data nilai yaitu untuk melihat perbedaan rata-rata antara nilai *pretes* dengan nilai *postes* pada pembelajaran dengan menggunakan metode latihan menggunakan dua latihan yang berbeda. Adapun analisis data yang dilakukan yaitu yang pertama dengan melakukan uji normalitas, setelah diketahui normal atau tidaknya distribusi data, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji Homogenitas untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang sama atau tidak, selanjutnya setelah melakukan uji Homogenitas dilakukanlah Uji Independen T-test untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan shooting from chair dan shooting in the line terhadap hasil shooting free throw Bola Basket. Berikut ini merupakan rekapitulasi data nilai awal (*pretest*) dan nilai akhir (*posttest*) Hasil belajar shooting dalam permainan bola basket pada tabel 1

Tabel 1. Rekapitulasi data nilai awal (*pretest*) dan nilai akhir (*posttest*) Hasil belajar shooting dalam permainan bola basket

No	Nama Siswa	Pretest		Post test	
		Bola Masuk	Waktu	Bola Masuk	Waktu
1	Rifat Yughfru Ashegaf	6	30'	7	30'
2	Muhammad Haidar Asyafiq	5	30'	7	30'
3	Farhan Padilah	4	30'	4	30'
4	Muhamad Hilmi Bayuaji	5	30'	8	30'
5	Shiddiq Bi'tsatulfathi Syaiful Karim	6	30'	8	30'
6	Fathan Fauzi Akbar	4	30'	6	30'
7	Hakim Al Muidz Hidayatullah Andiana	4	30'	7	30'
8	Tsaqif Maulana Ramadhan	7	30'	9	30'
9	Fathan Naufal Hermawan	3	30'	6	30'
10	Muhammad Faqih Abdurrahman	1	30'	6	30'
Jumlah		45		68	
Mean		4.5		6.8	
Standar deviasi		1.72		1.40	
Min		1		4	
Max		6		9	

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa pada kelompok shooting from chair terdapat 10 orang yang masing masing orang memiliki kemampuan yang berbeda, dapat diketahui bahwa pada hasil pre test orang pertama mendapatkan hasil bola masuk sebanyak 6 bola dari waktu 30 detik dan begitu selanjutnya. Dapat diketahui bahwa dari jumlah bola yang masuk pada pretest yaitu sebanyak 45 bola, mean 4,5 , standar deviasi 1,72 , nilai terkecil ada di angka 1 dan data terbesar ada di angka 6. Untuk post test mengalami peningkatan dari jumlah bola yang masuk sebanyak 68, mean 6,8 , standar deviasi 1,40 , nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 9.

Tabel 2. Tabulasi Data Shooting Free Throw (Kelompok Shooting In the line)

No	Nama Siswa	Pretest		Post test	
		Bola Masuk	Waktu	Bola Masuk	Waktu
1	Muhammad Zaki Abiyanhaq	5	30'	6	30'
2	Muhammad Faliq Mukhsyi	4	30'	6	30'
3	Fikri Hakimul Azhar	6	30'	4	30'
4	Rivky Muhammad Fadhillah	3	30'	6	30'
5	Ahmad Yasin Al-Anshari	4	30'	4	30'
6	Muhammad Fauzan	3	30'	5	30'
7	Muhammad Naufal Kasyifil 'Aziz	4	30'	6	30'
8	Akmal Firmansyah	5	30'	6	30'
9	Daffa Aulialfjr	4	30'	7	30'
10	Nabil Fauzil Adhim	2	30'	4	30'
Jumlah		40		54	
Mean		4		5.4	
Standar deviasi		1.15		1.07	
Min		2		4	
Max		6		7	

Berdasarkan pada tabel 2 dapat diketahui bahwa pada kelompok shooting from chair terdapat 10 orang yang masing masing orang memiliki kemampuan yang berbeda, dapat diketahui bahwa pada hasil pre test orang pertama mendapatkan hasil bola masuk sebanyak 5 bola dari waktu 30 detik dan begitu selanjutnya. Dapat diketahui bahwa dari jumlah bola yang masuk pada pretest yaitu sebanyak 40 bola, mean 4 , standar deviasi 1,15 , nilai terkecil ada di angka 2 dan data terbesar ada di angka 6. Untuk post test mengalami peningkatan dari jumlah bola yang masuk sebanyak 54, mean 5,4 , standar deviasi 1,07 , nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 7.

## DISKUSI

Penggunaan metode latihan shooting from chair dan shooting in the line kedua nya memiliki pengaruh dalam ketepatan shooting free throw pada permaian bola basket. Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil pre test dan post test pada treatment yang sudah diberikan sebelumnya. Berdasarkan hasil tes rata rata pada treatment shooting from chair dapat menghasilkan hasil tes pretest yaitu sebesar 4,5 dan post test nya sebesar 6,8. Hasil tes rata rata pada treatment shooting in the line dapat menghasilkan hasil tes pretest yaitu sebesar 4 dan post test nya sebesar 5,4.

1. *Shooting from chair*

Latihan *Shooting from Chair* adalah latihan melakukan tembakan di area Freethrow dengan melakukan tembakan dengan cara duduk di kursi yang diharapkan mampu membuat fokus pemain semakin bisa di kontrol guna untuk memasukan bola ke dalam ring basket ketika sedang dalam posisi freethrow ketika dalam pertandingan.

Chair shoot adalah salah satu metode shooting. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase follow through, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu peserta yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. Taruhlah suatu kursi pada jarak 3m di depan ring. Tempatkan tangan menembak di belakang bola, dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. periksalah penempatan siku. Berlatihlah untuk mengalirkan tenaga dari punggung, bahu, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari untuk menembak (Prasetyo & Kusuma, 2020).



Gambar 1. Latihan Shooting From Chair

2. *Shooting In the Line*

Dalam latihan freethrow dalam basket, salah satu latihan yang bisa dicoba adalah dengan menggunakan latihan *shooting in the line*. Yang dimana cara melakukannya yaitu dengan cara posisi awal membelakangi ring basket kemudian *dribble* satu kali sebelum berbalik badan untuk melakukan *shooting* tepat di garis freethrow tanpa ada jeda. Diharapkan pemain bisa melatih fokus mereka dalam melakukan *Shooting Free Throw* ketika dalam pertandingan.



Gambar 2. Shooting On The Line

Berdasarkan hasil Uji Normalitas dengan software spss 20 melalui analisis shapiro-wilk nilai pretest treatment shooting from chair berdistribusi normal 0,683, yang berarti data normal karena melebihi  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak dan nilai pretest treatment shooting in the line berdistribusi normal 0,703, yang berarti data normal karena melebihi  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Selanjutnya apabila telah mengetahui data itu normal maka dilanjutkan dengan Uji Homogenitas, nilai signifikan homogenitas varians data *pretest* dan *posttest* shooting from chair yaitu 0,550 dikarenakan nilai signifikan  $0,550 > \alpha = 0,05$  dan nilai signifikan homogenitas varians data *pretest* dan *posttest* shooting in the line yaitu 0,683 dikarenakan nilai signifikan  $0,683 > \alpha = 0,05$  yang artinya  $H_0$  diterima atau dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan varian yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Untuk menentukan seberapa besar pengaruh shooting from chair dan shooting in the line terhadap shooting free throw pada permainan bola basket dapat diukur dengan Uji sampel T-test, adapun kriteria pengujiannya yaitu  $H_1$  diterima jika nilai signifikan  $< \alpha = 0,05$ . Dan  $H_0$  diterima jika nilai signifikan  $> \alpha = 0,05$ . Setelah pengujian maka didapatkanlah data nilai *P-value* (sig) dua arah yang menunjukkan hasil 0,004 lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak dan data nilai *P-value* (sig) dua arah yang menunjukkan hasil 0,012 lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Dari keterangan tersebut maka bisa disimpulkan terdapat pengaruh latihan shooting from chair dan shooting in the line terhadap shooting free throw pada permainan bola basket. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media bola gantung menggunakan uji *r-square*, setelah melakukan pengujian maka didapatkan data uji *r-square* dan *Adjusted r-square* pada uji ini menunjukkan hasil 0,375 dan 0,304 bisa disebut

berkolerasi. Maka dari itu latihan shooting from chair dan latihan shooting in the line pada permainan bola basket dapat meningkatkan ketepatan shooting free throw dengan perbandingan sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram perbandingan efektivitas metode latihan shooting free throw

Berdasarkan tabel 4.5 maka telah diketahui bahwa perbandingan efektivitas untuk ketepatan shooting free throw pada permainan bola basket. Setelah dilakukan pengujian maka dapat disimpulkan bahwa latihan shooting from chair lebih efektif untuk peningkatan ketepatan shooting free throw pada permainan bola basket yaitu sebesar 37,50% dibandingkan dengan latihan shooting in the line yaitu hanya sebesar 30,40%.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan shooting from chair dan shooting in the line terhadap shooting free throw pada permainan bola basket di pondok pesantren Baiturrahman berpengaruh positif dan kedua nya memiliki perbandingan yang signifikan. Untuk lebih jelasnya akan disajikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis data didapatkan hasil pengujian dengan menggunakan uji Independent Sampel T test bahwasanya nilai (sig) dua arah yang menunjukkan hasil 0,004 lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Dalam hal ini berarti dapat disimpulkan terdapat pengaruh Shooting from chair terhadap shooting free throw. Dengan demikian

terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting from chair terhadap shooting free throw pada permainan bola basket di Pondok Pesantren Baiturrahman.

2. Dari hasil analisis data didapatkan hasil pengujian dengan menggunakan uji Independent Sampel T test bahwasanya nilai (sig) dua arah yang menunjukkan hasil 0,012 lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Dalam hal ini berarti dapat disimpulkan terdapat pengaruh Shooting on the line terhadap shooting free throw. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting on the line terhadap shooting free throw pada permainan bola basket di Pondok Pesantren Baiturrahman.

3. Nilai koefisien determinasi atau  $r^2$  yang terdapat pada adjusted R Square untuk menentukan perbandingan nilai yang efektif dari metode latihan shooting from chair dan metode latihan shooting in the line terhadap ketepatan shooting free throw yang masing masing memiliki nilai perbandingan yaitu untuk shooting from the chair memiliki nilai 0,375 atau 37,5% dan untuk shooting in the line memiliki nilai 0,304 atau 30,4%. Maka dari perbandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa shooting from chair lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting free throw pada permainan bola basket dibandingkan dengan shooting in the line.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Gani, J. N. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatife Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No. 68 Kota Timur Kota Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1427–1434.

Jhon, C. (2020). *Riset Pendidikan Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif* (Edisi V). Pustaka Pelajar.

Prasetyo, D. D., & Kusuma, B. (2020). Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 10–15.

Runasari, R., & Isdaryono, I. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran dan Koordinasi terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 108–119.