



HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44167



**PENGARUH MODEL LATIHAN FISIK BERVARIASI TERHADAP
KEMAMPUAN *FREE THROW* BOLA BASKET EKSTRAKURIKULER SMK
NEGERI 1 KOTA BIMA**

Ayu Wandira¹, Mulyadi¹, Andy Eddy¹, Firdaus¹, Ewan Irawan¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmanj, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siawa Bima, Indonesia

Kata Kunci:

*model latihan fisik
bervariasi, free throw,
bola basket, peserta
ekstrakurikuler, akurasi
tembakan*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model latihan fisik bervariasi terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Bima. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Kota Bima, sedangkan sampel berjumlah 20 peserta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tes keterampilan *free throw* bola basket melalui 20 kali percobaan tembakan pada setiap peserta. Perlakuan berupa program latihan fisik bervariasi dilaksanakan selama 12 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis statistik untuk membandingkan kemampuan peserta sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan fisik bervariasi mampu meningkatkan kemampuan *free throw*, yang ditandai dengan meningkatnya akurasi dan konsistensi tembakan setelah mengikuti program latihan. Dengan demikian, model latihan fisik bervariasi dapat digunakan sebagai alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket serta menjadi acuan bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan yang lebih bervariasi, sistematis, dan efektif.

Keywords:

*varied physical training
model, free throw,
basketball,
extracurricular
participants, shooting
accuracy*

Abstract

This study aimed to analyze the effect of a varied physical training model on the basketball free throw ability of students participating in the extracurricular basketball program at SMK Negeri 1 Kota Bima. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all students participating in the basketball extracurricular program at SMK Negeri 1 Kota Bima, with a sample of 20 participants selected through purposive sampling. Data were collected using a basketball free throw skill test consisting of 20 shooting attempts for each participant. The treatment involved a varied physical training program conducted over 12 training sessions. Data were analyzed using statistical techniques to compare the participants' performance before and



after the intervention. The findings revealed that the implementation of the varied physical training model improved the participants' free throw ability, as demonstrated by enhanced shooting accuracy and consistency following the training program. It can be concluded that the varied physical training model is an effective training approach for improving basketball free throw ability among extracurricular participants and may serve as a practical reference for coaches and physical education teachers in designing more varied, systematic, and effective basketball training programs.

Diterima: 3 Juli
2026

Disetujui: 4 Juli
2026

Dipublikasikan:
6 Juli 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Ayu Wandira

Email: ayuwandirabm23@email.com



PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut penguasaan aspek teknik, fisik, taktik, dan mental secara terpadu untuk mencapai performa permainan yang optimal. Keberhasilan seorang pemain tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menguasai teknik dasar, tetapi juga oleh kemampuan menerapkan teknik tersebut secara konsisten dalam berbagai situasi pertandingan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting adalah *free throw*, yaitu tembakan bebas yang dilakukan tanpa gangguan langsung dari lawan sehingga memberikan peluang besar untuk memperoleh poin. Kemampuan *free throw* sering menjadi faktor penentu kemenangan, terutama pada pertandingan dengan selisih skor yang tipis. Oleh karena itu, setiap pemain bola basket dituntut memiliki kemampuan *free throw* yang baik agar mampu mendukung efektivitas permainan tim (Wang and Zhang 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *free throw* peserta didik masih belum optimal. Rendahnya akurasi dan konsistensi tembakan menyebabkan peluang memperoleh poin tidak dapat dimanfaatkan secara maksimal selama pertandingan (Truong et al. 2023). Penelitian lain juga melaporkan bahwa kemampuan *shooting*, termasuk *free throw*, peserta ekstrakurikuler masih berada pada kategori rendah sehingga diperlukan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan tersebut (Nurhidayah, Chaerul, and Kurniawan 2022). Kondisi yang sama ditemukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Kota Bima berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara dengan pelatih dan pengamatan selama kegiatan latihan. Sebagian besar peserta masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan akurasi dan konsistensi tembakan bebas sehingga tingkat keberhasilan *free throw* belum sesuai dengan target yang diharapkan.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi rendahnya kemampuan *free throw* adalah penerapan model latihan yang masih monoton dan kurang memberikan variasi



latihan kepada peserta (Goldschmied et al. 2022). Program latihan yang dilakukan secara berulang dengan pola yang sama berpotensi menimbulkan kejenuhan, menurunkan motivasi berlatih, serta menghambat perkembangan keterampilan teknik (Alfianto et al. n.d.). Sebaliknya, latihan yang disusun secara bervariasi mampu memberikan stimulus gerak yang lebih beragam sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik sekaligus mempertahankan motivasi peserta selama mengikuti latihan (Amir et al. 2025). Penelitian (Arianta, Hita, and Mahotama 2025) menunjukkan bahwa metode latihan *drill* yang divariasikan mampu meningkatkan penguasaan teknik *free throw*. Selain itu, pendekatan latihan progresif dilaporkan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dibandingkan latihan konvensional (Perdana and Hita 2025). Penelitian (Amir et al. 2025) juga menunjukkan bahwa latihan dengan variasi kondisi latihan memberikan peningkatan keterampilan yang lebih baik dibandingkan latihan yang dilakukan secara tetap. Dari aspek kondisi fisik, latihan kekuatan seperti *push-up* berkontribusi terhadap peningkatan akurasi *shooting* karena mendukung kekuatan otot lengan, stabilitas tubuh, dan kontrol gerak saat melakukan tembakan (Hidayat and Sartono 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, sebagian besar penelitian masih berfokus pada metode *drill*, pendekatan bermain, atau latihan teknik secara umum. Penelitian yang mengintegrasikan model latihan fisik bervariasi dengan latihan teknik *free throw* pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah masih relatif terbatas. Selain itu, kajian mengenai penerapan model latihan tersebut pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Kota Bima belum banyak dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan model latihan fisik bervariasi yang mengombinasikan latihan kondisi fisik dan latihan teknik *free throw* dalam satu program latihan yang terstruktur pada peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat sekolah menengah. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan akurasi dan konsistensi *free throw*, tetapi juga mendukung peningkatan kondisi fisik dan motivasi peserta selama mengikuti proses latihan.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah model latihan fisik bervariasi berpengaruh terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Bima. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model latihan fisik bervariasi terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Kota Bima. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pengembangan model latihan *free throw*, serta menjadi referensi bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model latihan fisik bervariasi terhadap kemampuan *free throw* bola basket melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Desain penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Desain One-Group Pretest-Posttest

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Kota Bima. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket yang aktif mengikuti kegiatan latihan. Sampel penelitian berjumlah 20 peserta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut digunakan karena sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu peserta yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan berada dalam kondisi sehat selama pelaksanaan penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *free throw* bola basket dengan 20 kali percobaan tembakan pada setiap peserta. Skor diperoleh berdasarkan jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring, kemudian digunakan sebagai dasar untuk menentukan kemampuan *free throw* masing-masing peserta pada saat *pretest* maupun *posttest*. Instrumen yang sama digunakan pada kedua tahap pengukuran agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara objektif.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur kemampuan awal *free throw* peserta. Selanjutnya peserta diberikan perlakuan berupa program latihan fisik bervariasi selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu. Program latihan disusun secara bertahap melalui berbagai variasi latihan fisik yang mendukung pelaksanaan teknik *free throw*. Setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan, peserta mengikuti *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan kemampuan *free throw* setelah memperoleh perlakuan.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah data memenuhi persyaratan analisis, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan *free throw* sebelum dan sesudah diberikan model latihan fisik bervariasi. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

HASIL

Statistik Deskriptif.

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa model latihan fisik bervariasi. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Statistik Deskriptif Kemampuan *Free Throw*

Variable	N	Mean	Minimum	Maximum
Pretest	20	58	45	70
Posttest	20	75	60	85

Berdasarkan Tabel 2, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan *free throw* peserta meningkat dari 58 pada saat *pretest* menjadi 75 pada saat *posttest*. Nilai maksimum juga mengalami peningkatan dari 70 menjadi 85, sedangkan nilai minimum meningkat dari 45 menjadi 60. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* peserta setelah mengikuti program latihan fisik bervariasi.

Uji Normalitas

Tabel 3.

Hasil Uji Normalitas

Variable	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest	> 0,05	Berdistribusi normal
Posttest	> 0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu persyaratan untuk dilakukan analisis statistik lebih lanjut.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.

Hasil Uji Homogenitas

Variable	Nilai Signifikan	Keterangan
Pretest dan Posttest	0,231	Homogen

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,231, yang menunjukkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi homogenitas sehingga dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan uji yang telah ditentukan.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh model latihan fisik bervariasi terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Bima. Analisis dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* karena data berasal dari pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan pada kelompok yang sama. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 5.

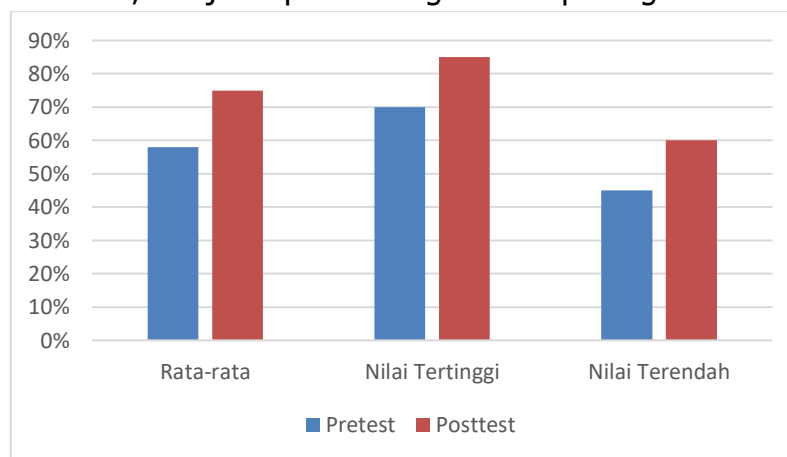
Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis

Variable	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest dan Posttest	7,842	0,000	Terdapat perbedaan yang signifikan

Berdasarkan tabel 5, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *free throw* peserta pada saat *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hasil pengujian menunjukkan bahwa kemampuan *free throw* peserta mengalami peningkatan setelah mengikuti program latihan fisik bervariasi.

Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Keterangan Untuk memperjelas peningkatan kemampuan *free throw* sebelum dan sesudah perlakuan, disajikan perbandingan hasil pada grafik 1.



Gambar 1.
Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

Berdasarkan Gambar 1, hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan persentase keberhasilan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket setelah mengikuti program latihan fisik bervariasi. Persentase keberhasilan rata-rata meningkat dari 58% pada *pretest* menjadi 75% pada *posttest*. Selain itu, persentase keberhasilan tertinggi meningkat dari 70% menjadi 85%, sedangkan persentase keberhasilan terendah meningkat dari 45% menjadi 60%. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa persentase keberhasilan *free throw* peserta pada *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan *pretest* pada seluruh indikator yang diamati.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model latihan fisik bervariasi terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Bima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *free throw* peserta mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan fisik bervariasi. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest*, di mana nilai rata-rata meningkat dari 58% menjadi 75%. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan *free throw* sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa model latihan fisik bervariasi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler.

Peningkatan kemampuan *free throw* tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip latihan olahraga yang menekankan pentingnya variasi latihan dalam meningkatkan adaptasi fisik dan keterampilan gerak. Program latihan yang bervariasi memberikan stimulus yang berbeda pada setiap sesi latihan sehingga peserta tidak hanya berlatih mengulang gerakan yang sama, tetapi juga mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kontrol gerak yang dibutuhkan saat melakukan *free throw*. Variasi latihan juga membantu mengurangi kejenuhan sehingga peserta lebih termotivasi untuk mengikuti latihan secara konsisten. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya peningkatan akurasi dan konsistensi tembakan selama proses latihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amir et al. 2025) yang menyatakan bahwa latihan dengan variasi gerak mampu meningkatkan penguasaan keterampilan teknik olahraga secara lebih efektif dibandingkan latihan yang monoton. Temuan ini juga mendukung penelitian (Salehi, Tahmasebi, and Talebrokni 2021). yang menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* yang divariasikan dapat meningkatkan kemampuan *free throw* siswa secara signifikan. Selain itu, (Dewi and Mulyono 2023) melaporkan bahwa latihan dengan pendekatan progresif menghasilkan peningkatan kemampuan *shooting* yang lebih baik dibandingkan metode latihan konvensional. Penelitian (de Oliveira Carpes et al. 2023) juga mengungkapkan bahwa latihan dengan variasi kondisi latihan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan yang dilakukan secara tetap karena mampu meningkatkan kemampuan adaptasi gerak peserta.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian (Sari, Abdullah, and Firmansyah 2023) yang menjelaskan bahwa latihan fisik, khususnya latihan yang meningkatkan kekuatan otot lengan dan stabilitas tubuh, berkontribusi terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Dalam penelitian ini, model latihan fisik bervariasi tidak hanya berfokus pada latihan teknik *free throw*, tetapi juga mengintegrasikan latihan kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan gerakan secara efektif (Rizka, Mulyana,

and Kusumah 2021). Kombinasi antara latihan fisik dan latihan teknik memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengembangkan kemampuan secara lebih menyeluruh sehingga menghasilkan peningkatan kemampuan *free throw*.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa keberhasilan pelaksanaan *free throw* dipengaruhi oleh kombinasi kemampuan teknik dan kondisi fisik yang dilatih secara sistematis melalui program latihan yang bervariasi. Program latihan yang memberikan variasi gerakan mampu meningkatkan proses adaptasi motorik sehingga keterampilan yang dipelajari menjadi lebih stabil dan konsisten (Truong et al. 2023). Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan alternatif bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan yang lebih menarik, tidak monoton, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga proses pembelajaran dan latihan dapat berlangsung lebih efektif.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan model latihan fisik bervariasi yang mengombinasikan latihan kondisi fisik dengan latihan teknik *free throw* dalam satu program latihan yang terstruktur pada peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat sekolah menengah (Sukendro, Mu'arifin, and Kurniawan 2022). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada metode *drill*, latihan teknik, atau pendekatan bermain, penelitian ini mengintegrasikan aspek kondisi fisik dan teknik sebagai satu kesatuan dalam proses latihan. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas model latihan fisik bervariasi pada konteks peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Kota Bima, sehingga memberikan kontribusi bagi pengembangan model latihan bola basket di lingkungan sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol serta jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada karakteristik peserta penelitian.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan fisik bervariasi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Bima. Setelah mengikuti program latihan, kemampuan *free throw* peserta mengalami peningkatan yang ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata hasil *posttest* dibandingkan *pretest*, serta didukung oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh model latihan fisik bervariasi terhadap kemampuan *free throw* telah tercapai.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penerapan model latihan fisik bervariasi dapat dijadikan sebagai alternatif program latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket. Program latihan yang memadukan variasi latihan fisik dan teknik dapat

membantu pelatih, guru pendidikan jasmani, serta pembina ekstrakurikuler dalam menyusun latihan yang lebih sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menerapkan desain penelitian eksperimen yang lebih kuat agar efektivitas model latihan dapat dibandingkan secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan variasi program latihan dengan mengombinasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis untuk memperoleh peningkatan kemampuan *free throw* yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kampus STKIP Taman Siswa Bima, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, atas dukungan akademik selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMK Negeri 1 Kota Bima yang telah memberikan izin penelitian, guru Pendidikan Jasmani, pelatih ekstrakurikuler bola basket, serta seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Kota Bima yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing serta semua pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan masukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga atas doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat saya dan teman-teman terdekat. Semangat dan dukungan yang diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, Bagus Dwi, Roma Irawan, Gusril Gusril, and Hendri Hendri. n.d. "Impacts of Training Methods and Motivation on Free Throw Ability in Women's Basketball." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 10(1). doi: <https://doi.org/10.17509/jpjo.v10i1.80439>.
- Amir, Farul Rangga Yuda, Alif Aryadi Hardi, Khalid Rijaluddin, Maria Herlinda Dos Santos, Andi Ogo Darminto, Rahmat Ilahi, and Andi Temmasonge. 2025. "Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Bone." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4(2):13780–87. doi: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3903>.
- Arianta, I. Kadek Nosa, I. Putu Agus Dharma Hita, and Ida Bagus Gede Jaya

- Mahotama. 2025. "Optimalisasi Teknik Shooting Dalam Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Kooperatif." *Jurnal Ilmiah Multidisipin* 3(8):574–85. doi: <https://doi.org/10.60126/jim.v3i8.1047>.
- Dewi, Ajeng Satria, and Aris Mulyono. 2023. "Pengaruh Latihan Jarak Bertahap Dan Tetap Terhadap Free Throw Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri 1 Ambarawa." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 4(1):318–26. doi: 10.15294/inapes.v4i1.49801.
- Goldschmied, Nadav, Mike Raphaeli, Samantha Moothart, and Philip Furley. 2022. "Free Throw Shooting Performance under Pressure: A Social Psychology Critical Review of Research." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20(5):1397–1415. doi: [org/10.1080/1612197X.2021.1979073](https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1979073).
- Hidayat, Fajar Permana, and Sartono Sartono. 2025. "PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBEL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 KADUGEDE." *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)* 12(2):321–30. doi: <https://doi.org/10.46368/jpjk.v12i2.4422>.
- Nurhidayah, Helmy, Andrie Chaerul, and Febi Kurniawan. 2022. "Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Shooting Undering Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(23):419–27. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7417254>.
- de Oliveira Carpes, Leandro, Lucas Betti Domingues, Sandra Costa Fuchs, and Rodrigo Ferrari. 2023. "Rate of Responders for Post-Exercise Hypotension after Beach Tennis, Aerobic, Resistance and Combined Exercise Sessions in Adults with Hypertension." *Sports* 11(3):58. doi: <https://doi.org/10.3390/sports11030058>.
- Perdana, I. Putu Agus Arwi, and I. Putu Agus Dharma Hita. 2025. "Efektivitas Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribbling, Passing, Dan Shooting Pada Pemain Bola Basket Pemula." *Jurnal Ilmiah Multidisipin* 3(10):748–53. doi: <https://doi.org/10.60126/jim.v3i10.1001>.
- Rizka, M., D. Mulyana, and W. Kusumah. 2021. "Improvement of Shooting Techniques on Free Throw Line in Basketball Game." *JUARA: Jurnal Olahraga* 6(2):278–87. doi: 10.33222/juara.v6i2.1310.
- Salehi, Sayed Kavos, Farshid Tahmasebi, and Fateme Sadat Talebrokni. 2021. "A Different Look at Featured Motor Learning Models: Comparison Exam of Gallahue's, Fitts and Posner's and Ann Gentile's Motor Learning Models." *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité* 112(2):53–63. doi: <https://doi.org/10.1051/sm/2021012>.
- Sari, N. P., A. Abdullah, and D. Firmansyah. 2023. "Hubungan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 11(3):201–9.
- Sukendro, S., M. Mu'arifin, and A. W. Kurniawan. 2022. "Analisis Kondisi Fisik Dan Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah."

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran 8(1):55–67.

- Truong, Charlène, Célia Ruffino, Alexandre Crognier, Christos Paizis, Lionel Crognier, and Charalambos Papaxanthis. 2023. "Error-Based and Reinforcement Learning in Basketball Free Throw Shooting." *Scientific Reports* 13(1):499. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26568-2>.
- Wang, Xiaotao, and Ziyun Zhang. 2025. "The Effect of Mindfulness Training Interventions on Free Throw Performance in Basketball Players in Stressful Situations." *Frontiers in Psychology* 16:1647698. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1647698>.

