

Efektivitas Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi Asian Games 2018

Deaz Putri Setiadi

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
email : deazsetiadi@mhs.unesa.ac.id

Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : agushariyanto@unesa.ac.id

ABSTRAK

Dalam perkembangannya di era saat ini olahraga bola basket cukup populer dan sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat Indonesia, dapat dibuktikan dengan antusiasme terhadap kompetisi *Asian Games* 2018. Dimana pada tahun 2018 Indonesia menjadi tuan rumah kompetisi ini untuk kedua kalinya. Dalam setiap pertandingan menjadi prioritas utama dalam meraih predikat juara, sehingga frekuensi kemenangan tim dapat diraih seoptimal mungkin. Produktifitas skor disini berbanding lurus dengan kemampuan pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam bola basket khususnya teknik dasar *shooting* yang memiliki peran penting terhadap kemenangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi berapa besar efektivitas *free throw* (*shooting 1 point*), *shooting two point*, dan *three point* serta mengetahui posisi yang efektif untuk melakukan *shooting*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Proses pengambilan data dilakukan dengan mengambil data sekunder berupa dokumen hasil statistik beserta video pertandingan semi final dan final serta pertandingan tim Indonesia *Asian Games* 2018.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Dalam *free throw* (*shooting 1 point*), tim pertandingan semifinal dan final memiliki rata-rata efektivitas sebesar 85% sedangkan tim Indonesia memiliki rata-rata efektivitas sebesar 71%. 2) Dalam *shooting 2 point*, tim pertandingan semifinal dan final memiliki rata-rata efektivitas sebesar 44% sedangkan tim Indonesia memiliki rata-rata efektivitas sebesar 36%. 3) Dalam *shooting 3 point*, tim pertandingan semifinal dan final memiliki rata-rata efektivitas sebesar 41% sedangkan tim Indonesia memiliki rata-rata efektivitas sebesar 22%. 4) Posisi yang efektif untuk melakukan *shooting* adalah pada posisi *low paint*, *high paint*, serta *3 point center* yang masing-masing ketiga posisi tersebut memiliki persentase sebesar 54%, 46%, dan 53%.

Kata kunci : Efektivitas, *Free throw*, *Shooting 2 point*, *Shooting 3 point*, *Asian Games* 2018.

Abstract

In development of the current era, basketball is quite popular for Indonesian people, as a proof the enthusiasm of the 2018 Asian Games competition. Where in 2018, Indonesia hosted the competition for the second time. In each match it is a top priority in winning the title, so the frequency of team wins can be achieved as optimally. Score productivity here is directly proportional to the player's ability to master basic techniques in basketball, especially basic shooting techniques that have an important role to play for winning the game. The purpose of this study was to obtain information on the effectiveness of the free throw (1 point shooting), shooting two points, and three points and find out the effective position for shooting.

This research is quantitative descriptive research. The data collection process is carried out by taking secondary data in the form of statistical results documents along with videos of semi-final and final matches and matches of the 2018 Indonesian Asian Games team.

The results of this study indicate that: 1) free throw (shooting 1 point) make an average effectiveness of 85% while the Indonesian team has an average effectiveness of 71%. 2) 2 points shoot, the semifinal and final match teams have an average effectiveness of 44% while the Indonesian team has an average effectiveness of 36%. 3) 3 points shoot, the semifinal and final match teams have an average effectiveness of 41% while the Indonesian team has an average effectiveness of 22%. 4) The effective position for shooting is at low paint, high point, and 3 point centers, with 54%, 46%, and 53% of effectiveness.

Keywords: Effectiveness, Free throw, Shooting 2 points, Shooting 3 points, 2018 Asian Games.

Efektivitas *Shooting* (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi *Asian Games* 2018

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga pada saat ini sudah berkembang secara pesat. Salah satunya olahraga bola basket yang cukup populer dan sudah tidak asing lagi di lingkup masyarakat. Dapat dibuktikan dengan banyaknya kompetisi olahraga yang diselenggarakan secara nasional hingga kanca internasional. Salah satunya adalah kompetisi *Asian Games* 2018. Kompetisi ini diadakan tanggal 18 Agustus- 2 September 2018 di Jakarta dan Palembang yang diikuti oleh 45 negara peserta. *Asian Games* sendiri diadakan 4 tahun sekali, dimana Indonesia sudah dua kali menjadi tuan rumah perhelatan kompetisi olahraga ini sejak *Asian Games* ke IV yang diadakan pada tahun 1962.

Produktifitas skor dalam setiap pertandingan menjadi prioritas utama dalam meraih predikat juara, sehingga frekuensi kemenangan tim dapat diraih seoptimal mungkin. Produktifitas skor disini berbanding lurus dengan kemampuan pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam bola basket, sehingga dapat melakukan pergerakan yang efektif dan efisien.

Saat ini banyak tim basket putri bermain menggunakan gaya *shooting* di semua posisi. Berbeda dengan permainan tim basket putri zaman dahulu yang bermain sesuai dengan posisinya. Dimana persepsi pemain pada saat *offense* lebih memilih melakukan *shooting* karena dinilai efektif lebih lagi saat pemain sedang dalam posisi tidak dijaga. Contoh posisi *Center* dan *Power Forward* yang *shooting* 2 point di *middle line shoot*. Dan posisi *Point Guard* dan *Shooting Guard* *shooting* 3 point dan 2 point. Kontribusi setiap pemain perlu dipantau guna mengetahui seberapa besar kontribusi pemain dalam melakukan *shooting*, maka dari itu perlu adanya data statistik pemain saat berlangsungnya pertandingan. Analisa statistik dari permainan basket dapat membantu mengidentifikasi indikator performa tim secara signifikan, meski tidak semua indikator dapat dilihat secara langsung. Akan tetapi, beberapa aspek kritis dalam performa tim dapat diidentifikasi dengan waktu yang singkat, (Csataljay *et.al*, 2009). Data statistik ini sendiri memungkinkan pelatih, pemain dan tim didalam pertandingan memiliki gambaran kejadian, sehingga tingkat kinerja tim bisa lebih meningkat. Permasalahannya adalah masih banyak pelatih dan pemain yang belum paham arti penting data statistik disini, sehingga penggunaannya belum optimal. Penggunaan data statistik yang sejatinya digunakan sebagai data evaluasi bagi seluruh jajaran tim baik disaat berlangsungnya pertandingan maupun

sebelum dan sesudah pertandingan di saat ini lebih kearah hanya sebagai pengambilan keputusan bagi pelatih untuk memilih pemain inti dari sebuah tim. Penggunaan data statistik pemain juga bisa dijadikan acuan dalam melihat kemampuan lawan, serta melihat seberapa efektif penggunaan setiap teknik di dalam tim.

Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin melihat seberapa besar persentase *shooting* yang dilakukan pemain baik 1 poin, 2 poin atau 3 poin dalam sebuah tim, selain itu juga akan dilaksanakannya perhelatan *Asian Games* yang akan diadakan di Jakarta dan Palembang, dari sinilah peneliti menentukan judul penelitian “Efektifitas *shooting* (1 point, 2 point, 3 point) bola basket pada tim basket putri semifinal-final dan tim basket putri Indonesia dalam kompetisi *Asian Games* 2018”

KAJIAN PUSTAKA

A. Efektifitas

Efektivitas adalah adanya kesesuaian antara orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip oleh Mulyasa (2009: 173) menjelaskan efektif berkaitan dengan terlaksananya semua tugas pokok, tercapainya tujuan, terbentuknya kompetensi, ketepatan waktu, dan adanya partisipasi aktif dari anggota. Efektivitas *shooting* dalam pertandingan bola basket dapat dikatakan sebagai tolak ukur keberhasilan dari suatu tim dimana akumulasi poin yang paling utama ditentukan dari *shooting*. Efektivitas *shooting* mencampur dua aspek yang berbeda antara lain adalah kualitas tembakan dan kemampuan untuk membuat tembakan itu.

B. Hakikat Bola Basket

Ada beberapa hakikat bola basket, salah satunya menurut Zuzik (2011), Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kontak fisik dalam permainannya antara tim menyerang dan tim bertahan. Kontak fisik yang dimaksud adalah kontak fisik yang diperbolehkan dan tercantu dalam peraturan permainan. Hal ini di sampaikan oleh Kosasih (2008:2), “Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat . hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*.”

Efektivitas *Shooting* (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi *Asian Games* 2018

C. Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar bola basket diperlukan dalam permainan bola basket, karena teknik dasar merupakan faktor yang penting dalam olahraga bola basket untuk menunjang pemain dalam memenangkan suatu pertandingan. Dimana setiap pemain harus mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut:

1. Teknik mengoper dan menangkap (*passing and catching*)
2. Teknik menggiring (*dribble*)
3. Teknik gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*footwork*)
4. Teknik merayah (*Rebound*)
5. Teknik menembak (*shooting*)

D. Hakikat *Shooting*

Dalam permainan basket, cara untuk mendapatkan *point* adalah dengan memasukkan bola kedalam ring lawan. Menurut Paye dan Patrick (2001), untuk membuat akurasi terbaik dalam *shooting*, gerakan ini melibatkan beberapa bagian tubuh antara lain: tangan, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, dada, kaki, hingga jari kaki

Menurut Bach (2007), dalam *shooting* perlu posisi dan gerakan yang benar, hal-hal yang harus diperhatikan dalam *shooting* antara lain :

- a. Posisi kaki selebar bahu. Tumit kaki tangan sisi penembakan pemain harus sama dengan jari kakinya, dan tumpuan harus dibagi rata pada bola kakinya.
- b. Lutut sedikit ditekuk. Kekuatan untuk tembakan berasal dari kaki, bukan tubuh bagian atas.
- c. Posisi tangan penembak memegang bola dengan dua tangan tetapi benar-benar menembaknya hanya dengan satu tangan. Sebelum dilepas, tangan yang menembak berada di bawah bola dengan jari-jari terbuka dan ibu jari menunjuk ke arah tangan pemain yang tidak dominan. Tangan yang tidak menembak tetap menyentuh bola di bagian samping .
- d. Siku: Siku penembak di lengan dominannya harus ditekuk pada suhu hampir 90 derajat dan dipegang dekat dengan tubuh, meskipun tidak sepenuhnya di bawah bola. Siku yang berlawanan menunjuk ke samping pada sudut ke arah lantai.
- e. Bahu menghadap ke ring basket.
- f. Mata berfokus pada target - baik tepat di depan atau di belakang ring basket. Mata harus tetap memusatkan perhatian pada suatu tempat tanpa menyimpang dari jalur lempar bola.

E. *Asian Games*

Asian Games merupakan pesta olahraga terbesar di Asia dan kedua terbesar di dunia yang dilakukan tiap empat tahun sekali. *Asian Games* diselenggarakan untuk pertama kalinya tahun 1951 di New Delhi, India. Indonesia pernah menjadi tuan rumah pada tahun 1962, saat itu Gelora Bung Karno (GBK) menjadi tempat bersejarah diadakannya *opening ceremony*. Kini 56 tahun setelahnya Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah *Asian Games* ke 18 setelah Hanoi pemenang *bidding* saat itu mundur dari tuan rumah. *Asian Games* ke-18 ini diikuti oleh 9500 atlet dengan 40 cabang olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memiliki pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas *shooting* dengan menghasilkan *point* dalam permainan bolabasket, sehingga peneliti menggunakan penelitian deskriptif untuk menganalisis efektivitas *shooting* terhadap kemenangan tim nasional bola basket putri *Asian Games* 2018.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini bersifat data sekunder berupa statistik pertandingan serta rekaman pertandingan tim nasional bolabasket putri Indonesia dan tim negara lain mulai dari babak semifinal sampai selesai kompetisi.

Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah tim-tim yang berhasil lolos ke babak semifinal dan final *Asian Games* 2018. 4 tim yang berhasil lolos ke babak *semifinal* adalah tim China, tim Korea, tim Jepang, tim China Taipei serta tim nasional bola basket putri Indonesia

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu upaya mengumpulkan data melalui catatan, arsip, transkrip, buku, koran, majalah, dan sebagainya (Maksum, 2018: 159). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif analisis, yaitu menganalisis dan menyajikan secara sekunder.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah deskripsi data yang dilihat dari

Efektivitas *Shooting* (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi *Asian Games* 2018

hasil data statistik. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Rata-rata

$$\text{Rumus : } M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

$\sum X$ = Jumlah nilai x

N = Jumlah subjek

2. Persentase

$$\text{Rumus: } P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

n = Banyaknya sampel

N = Jumlah total (Maksum, 2018: 17)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Efektifitas *Shooting* berdasarkan *point*.

Tabel 1 Persentase rata-rata *shooting* 1 point, 2 point, 3 point berdasarkan *point*.

Babak	Persentase		
	1 Point	2 Point	3 Point
Final-semifinal	85%	44%	41%
Indonesia	71%	36%	22%
Rata-rata	79%	41%	33%

Berdasarkan penjabaran hasil persentase diatas, dapat dilihat bahwa secara keseluruhan tim mempunyai efektivitas yang tinggi pada tembakan 1 *point* (tembakan *free throw*) karena tembakan ini adalah tembakan yang menguntungkan dimana para pemain melakukan tembakan tanpa dihadang oleh lawan. Tim dalam pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 85% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 71%.

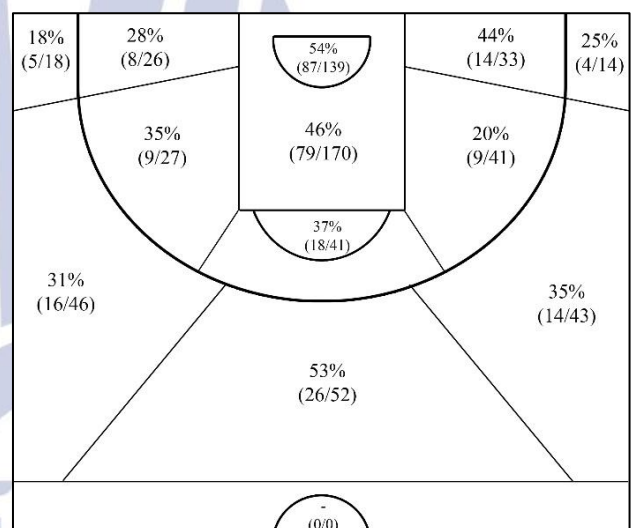
Mayoritas pemain lebih memilih melakukan tembakan 2 *point* dikarenakan jaraknya dekat dengan ring. Dalam tembakan 2 *point* tim dalam pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 44% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 36%.

Efektivitas tembakan 3 *point* termasuk rendah karena memiliki resiko kegagalan yang tinggi dibandingkan tembakan *free throw* dan 2 *point* dimana antara garis 3 *point* dengan ring memiliki jarak yang jauh. Tim dalam pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 41% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 22%.

2. Efektifitas *Shooting* berdasarkan zona.

Tabel 2 Persentase rata-rata *shooting* berdasarkan zona.

Zona	M/A	Rata-Rata
A	(5/18)	18%
B	(8/26)	28%
C	(87/139)	54%
D	(14/33)	44%
E	(4/14)	25%
F	(9/27)	35%
G	(79/170)	46%
H	(9/41)	20%
I	(18/41)	37%
J	(16/46)	31%
K	(26/52)	53%
L	(14/43)	35%
M	-	-



Gambar 1 Persentase rata-rata *shooting* berdasarkan zona

Dalam *shooting* menurut zonanya 3 posisi yang efektif untuk melakukan *shooting* adalah di zona C, G, K yaitu posisi *low paint*, *high paint* dan *high post elbow*, serta 3 *point center* dimana rata-rata persentasae dari ketiga posisi tersebut adalah 54%, 46%, 53%. Sedangkan 3 posisi yang tidak efektif untuk melakukan *shooting* adalah di zona A, E, H yaitu posisi *left corner 3 point*, *right corner 3 point*, *right wing 2 point* dimana rata-rata persentase dari ketiga posisi tersebut adalah 18%, 25%, 20%. Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya persentase dari zona tersebut antara lain :

1. Perbedaan postur pemain
2. Kurangnya akurasi *shooting* di zona tertentu
3. Pola pertahanan dan pola penyerangan

Efektivitas Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi Asian Games 2018

4. Pendistribusian bola dominan di zona tertentu

Berdasarkan hasil pengamatan melalui rekaman pertandingan pada zona 2 point posisi *forward* lebih dominan berhasil melakukan shooting di area *outside paint* dapat dibuktikan dengan keberhasilan Ting Shao dari tim China yang berhasil melakukan shooting sebanyak 19 kali dari 28 kali dengan keberhasilan 68% serta posisi *center* lebih dominan berhasil melakukan shooting di area *paint* dapat dibuktikan dengan keberhasilan Yueru Li dari tim China yang berhasil melakukan shooting sebanyak 19 kali dari 26 kali dengan keberhasilan 73%. Sedangkan pada zona 3 point posisi shooting *guard* lebih dominan berhasil melakukan shooting dapat dibuktikan dengan keberhasilan Saki Hayashi tim Jepang yang berhasil melakukan shooting sebanyak 8 kali dari 15 kali dengan keberhasilan 53%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan tim mempunyai efektivitas yang tinggi pada shooting 1 point (tembakan *free throw*) dimana tim dalam pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 85% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 71%.
2. Dalam shooting 2 point tim dalam pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 44% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 36%.
3. Efektivitas shooting 3 point termasuk rendah dimana tim dalam pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 41% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 22%.
4. Dalam shooting menurut zonanya 3 posisi yang efektif untuk melakukan shooting adalah di zona C, G, K yaitu posisi *low paint*, *high paint*, serta 3 point *center* dimana rata-rata persentasae dari ketiga posisi tersebut adalah 54%, 46%, 53%.
5. Tiga posisi yang tidak efektif untuk melakukan shooting adalah di zona A, E, H yaitu posisi *left corner 3 point*, *right corner 3 point*, *right wing 2 point* dimana rata-rata persentase dari ketiga posisi tersebut adalah 18%, 25%, 20%.

SARAN

Menurut hasil penelitian penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Meningkatkan porsi latihan shooting 1 point (tembakan *free throw*) karena jika efektivitas tembakan ini meningkat maka kontribusi point yang didapat akan bertambah mengingat tembakan *free throw* ini merupakan tembakan yang menguntungkan.
2. Menambah porsi latihan shooting 2 point dan 3 point karena kedua tembakan tersebut dapat memperlebar jarak point tim terhadap tim lawan yang menentukan kemenangan dalam setiap pertandingan.
3. Menambah porsi latihan shooting di semua posisi terutama posisi *left corner 3 point*, *right corner 3 point*, *right wing 2 point* agar para pemain siap melakukan shooting di saat posisi dia bebas dari penjagaan lawan.
4. Para pelatih diharapkan dapat memperhatikan data statistik karena akan berguna dalam jalannya pertandingan dan dapat mempengaruhi hasil pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bach, G., 2007, *Coaching Basketball For Dummies*, Indianapolis: Wiley Publishing.
- Chang, Y.H., R. Maheswaran, J. Su, S. Kwok, T. Levy, A. Wexler dan K. Squire, 2014, *Quantifying Shot Quality in the NBA*, 8th Annual MIT Sloan Sport Analytics Conference, Los Angles.
- Csataljay, G., P. O'Donoghue, M. Hughes & H. Dancs, 2009, *Performance Indicators that Distinguish Winning and Losing teams in Basketball*. International Journal of Performance Analysis in Sport. 9(1) : 60-66.
- Divisi HR & Volunteer. 2018. *Pemahaman Dasar-Dasar Keolahragaan*. Jakarta: INASGOC.
- Febriana, E., 2017, *Efektifitas Shooting terhadap Kemenangan Tim Putra ST. Louis 1 Surabaya pada Honda DBL East Java Series 2017*, Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Gomez, M.A., F. Alarcon, E. Ortega, 2015, *Analysis of Shooting Effectiveness in Elite Basketball According to Match Status*,

Efektivitas Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Semifinal - Final Dan Tim Bola Basket Indonesia Dalam Kompetisi Asian Games 2018

- Revista de Psicología del Deporte. 24(1) : 37-41.
- Internasional Basketball Federation. 2018. *Official Basketball Rules 2018*. Switzerland.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2018. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyasa. 2009. *Standar Kompetensi Dan Sertifikasi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar BOLA BASKET* (Wawan Eko Yulianto. Terjemahan). Bandung: PT Intan Sejati. Buku asli diterbitkan Tahun (2004).
- Paye, B. Dan Patrick, P. 2001. *Youth Basketball Drill*. United States: Human Kinetic.
- PB PERBASI. 2004. *Peraturan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- PB PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi.
- Showalter, D. 2007. *Coaching Youth Basketball : Fourth Edition*. United States: Human Kinetic.
- Siantoro, G. dan N. Ahmad, 2009, *Efektifitas antara Shooting Satu Tangan dan Dua Tangan terhadap Free Throw pada Pemain Bola Basket Putra*, Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 4(3) : 15-25.
- Wissel, Hal. 2018. *Basketball Steps to Success : Third Edition*. United States: Human Kinetic.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : PT. Raya Grafindo.
- Zuzik, P., 2011, *Free Throw Shooting Effectiveness in Basketball Matches of Men and Women*, Sport Science Review, 20(3-4) : 149-160.

