

## Shot-Shootan Basketball: Model Latihan *Shooting* Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi

Hendra Mashuri  
Universitas Pendidikan Ganesha

**Abstrak:** *Shooting* dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik yang vital. Komponen utama untuk mencetak poin adalah teknik *shooting* dan biomotorik pendukungnya. Sehingga dibutuhkan model latihan yang mampu membentuk, meningkatkan, mengembangkan, dan memperbaiki teknik *shooting* dan biomotoriknya. Shot-shootan basketball merupakan model latihan yang mengkombinasikan latihan teknik *shooting* dan biomotor dengan metode *drill* dan *games*. Terdapat 51 variasi latihan yang terbagi dalam tiga tahap latihan setiap teknik dasar *shooting* bolabasket (*set-shot*, *jump-shot*, dan *lay-up shot*).

**Kata kunci:** *shooting*, bolabasket, latihan kombinasi, shot-shootan basketball

**Abstract:** *Shooting in basketball is a vital technique. The main components for scoring points are shooting techniques and supporting biomotors. So we need a training model that is able to shape, improve, develop, and improve shooting and biomotor techniques. Shot-shoot basketball is an exercise model that combines shooting and biomotor technique training with drill and games methods. There are 51 variations of the exercise which are divided into three stages of basic basketball shooting technique training (set-shot, jump-shot, and lay-up shot).*

**Keywords:** *shooting, basketball, combination practice, basketball shots*

### PENDAHULUAN

Permainan bolabasket dimainkan oleh dua tim yang terdiri masing-masing lima pemain dalam satu tim (International Basketball Federation, 2020) dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk mencetak poin serta menghalau lawan memasukkan bola ke dalam keranjang (Mashuri, 2017a). Agar dapat mencapai tujuan tersebut, diperlukan keterampilan khusus, seperti bagaimana menggiring bola (*dribble*) dengan baik, mengoper (*passing*) dan atau menerima (*receive*) bola dari teman, dan bagaimana melakukan tembakan (*shooting*) ke dalam keranjang untuk mendapatkan poin (Febrianta & Sukoco, 2013; Mesnan, 2001). Pemain yang memiliki keterampilan atau teknik dasar permainan bolabasket yang baik akan menjadikan pemain bolabasket yang handal (Jayadi, 2012). Oleh sebab itu setiap pemain wajib menguasai teknik dasar bolabasket dengan melakukan latihan terprogram dan terukur.

Kemenangan tim bolabasket akan selalu ditentukan oleh keberhasilan pemain dalam melakukan *shooting* bolabasket (Mashuri, 2017a). *Shooting* bolabasket merupakan keterampilan yang paling penting dalam permainan bolabasket (Wissel, 2012) dan merupakan metode utama untuk mencetak poin (Rojas, Oña, Gutierrez, & Cepero, 2000). Mengingat permainan bolabasket merupakan permainan yang berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan teknik *shooting*, sehingga teknik *shooting* merupakan inti dari permainan bolabasket (Dominic, Talabi, & Niyi-Odumosu, 2015; Tutmuss, 1989; Walters, Hudson, & Bird, 1990). Dengan demikian *shooting* merupakan bagian integral dalam setiap latihan *offence* bolabasket (Rose, 2013).

Teknik *shooting* bolabasket mempunyai bermacam-macam jenis, namun yang umum digunakan sebagai dasar *shooting* adalah *set-shot*, *jump-shot*, dan *underhanded lay-up shot* (Barth & Boesing, 2010). *Underhanded lay-up shot* sering kita sebut dengan *lay-up shot*. *Lay-up shot* merupakan upaya memasukkan bola ke dalam keranjang dengan menempatkan bola sedekat mungkin dari keranjang dengan gerakan dua langkah menuju keranjang lawan, sehingga seakan-akan meletakkan bola untuk masuk ke dalam keranjang (Ahmadi, 2007; Yusmawati, 2014). *Set-shot* merupakan teknik dasar *shooting* yang paling dasar (Mashuri, 2017a) yang mempunyai metode sederhana dalam pelaksanaannya yang dikenal dengan BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Through*) (Kosasih, 2008). Sedangkan *jump-shot* merupakan pengembangan dari *set-shot* dengan menambahkan lompatan sebelum melakukan *shooting (set-shot)* dan bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (Kosasih, 2008). *Jump-shot* dilakukan dengan quick stance kemudian lompat vertikal (Mashuri, 2017a).

Upaya peningkatan keterampilan *shooting* bolabasket tidak serta-merta dengan melatih keterampilannya saja, namun perlu peningkatan kemampuan biomotor pendukung keterampilan. Komponen biomotor dalam *shooting* bolabasket adalah kekuatan, kecepatan (*quickness*), kelentukan, koordinasi, dan daya tahan (Mashuri, 2017a, 2017b; Mashuri et al., 2019). Oleh sebab itu perlu metode latihan yang bisa mengkombinasikan latihan keterampilan *shooting* dengan latihan biomotorik pendukung *shooting*.

### **Konsep Pelatihan Shooting Bolabasket**

*Shooting* bolabasket memiliki posisi yang vital dalam permainan bolabasket. Berdasar dari tujuan permainan bolabasket, maka *shooting* merupakan satu-satunya teknik dasar yang bisa mencapai tujuan tersebut. Tetapi *shooting* tidak akan bisa sempurna tanpa teknik bantuan dari teknik dasar lain seperti *passing, dribble, defence, dan rebound* (Wissel, 2012). Pentingnya *shooting* dalam permainan bolabasket membuat keterampilan *shooting* menjadi keterampilan yang paling menantang untuk dikuasai, karena jika terjadi kesalahan dalam latihan *shooting*, maka keterampilan *shooting* akan sangat sulit untuk diperbaiki (Paye & Paye, 2013). Oleh karena itu pelatihan keterampilan *shooting* harus mendapat perhatian penuh dan serius serta menggunakan model latihan yang tepat.

Teknik *shooting* bolabasket mempunyai banyak variasi sesuai dengan kebutuhan dan posisi saat menembak. Posisi saat menembak menjadikan *shooting* bolabasket mempunyai macam-macam teknik *shooting*, diantaranya adalah *set-shot, jump-shot, dan lay-up shot* (Mashuri, 2017a, 2017b). Penggunaan teknik dasar tersebut tergantung dari posisi *offence* serta strategi yang digunakan saat menyerang. Sehingga ketiga macam teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh semua pemain bolabasket.

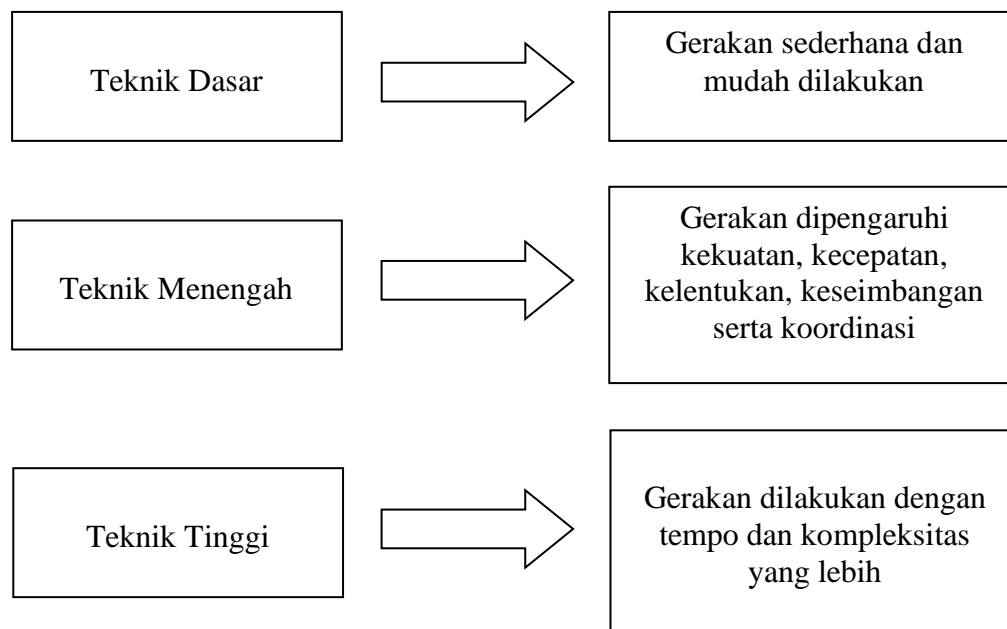
*Set-shot* merupakan teknik *shooting* paling dasar. Teknik *shooting set-shot* biasanya digunakan saat melakukan *free-throw* (Nathial, 2014). *Free-throw* merupakan salah satu kondisi yang memberikan poin cukup banyak, yaitu sekitar 20% dari semua poin di divisi 1 NCAA (Alexander, n.d.). Adapun tata cara saat melakukan *shooting set-shot* yaitu dengan pemain menghadap keranjang, jarak antar kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan punggung lurus (Ranjith & Kumar, 2014). Secara sederhana tata cara melakukan *set-shot* dengan metode BEEF, yaitu *Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Through* (Kosasih, 2008). *Balance* berarti pemain harus menyeimbangkan tubuhnya dengan membuat kuda-kuda kaki selebar bahu. *Eyes* berarti pandangan harus ke target atau keranjang. *Elbow* berarti siku yang berada di bawah bola. *Follow Through* berarti gerakan lanjutan yang digunakan untuk menyeimbangkan tubuh. Komponen biomotorik pendukung teknik *set-shot* adalah kekuatan, *power*, fleksibilitas, dan koordinasi.

*Jump-shot* merupakan teknik *shooting* yang memiliki karakter sama dengan *set-shot* namun dilakukan dengan melompat. Bola ditembakkan saat pemain berada di titik tertinggi lompatan (Kosasih, 2008). Pada saat di titik tertinggi lompatan, lecutkan pergelangan tangan dengan mengarahkan bola ke arah parabola melambung ke keranjang. Lecutan pergelangan tangan akan membuat bola terlempat dengan putaran pelintir (*backspin*). *Jump-shot* merupakan teknik yang populer dan sering digunakan pemain bolabasket, berdasarkan laporan lebih dari 70% dari semua

tembakan (*shooting*) dalam pertandingan menggunakan *jump-shot* (Oudejans, Karamat, & Stolk, 2012; Struzik, Pietraszewski, & Zawadzki, 2014).

*Lay-up shot* merupakan jenis *shooting* yang efektif dengan mendekati bola sedekat mungkin dengan keranjang dengan menggunakan loncat-langkah-loncat (Kuniawati & Apreliani, 2016). *Lay-up shot* biasa digunakan pemain bolabasket setelah melakukan *cutting* atau *drive* mendekati keranjang (Wissel, 2012). Hal terpenting dalam melakukan *lay-up* adalah langkah *lay-up* Sarumapet (1992) memberikan cara yaitu diawali dari membawa bola dengan melangkah panjang, mendarat dengan satu kaki depan, kemudian melangkahkan kaki yang lain yang dilanjutkan dengan melompat mendekati keranjang bolabasket dan meletakkan bola sedekat mungkin dengan keranjang dengan satu atau dua tangan (Yusmawati, 2014). Tentu diperlukan upaya yang besar untuk bisa mendekati bola dengan keranjang, penggunaan otot dan kecepatan gerak menghasilkan *explosive movement* yang mampu mendekati bola dengan keranjang.

*Shooting* bolabasket memiliki peran yang sangat penting sehingga perlu ada pelatihan khusus *shooting* bolabasket. Tujuan pelatihan teknik *shooting* bolabasket untuk belajar cara melakukan *shooting* yang efektif dan efisien. Latihan keterampilan mempunyai tahapan berdasarkan peningkatan kemampuan, yaitu.



Klasifikasi tersebut bisa dijadikan tahapan dalam pelatihan teknik *shooting* bolabasket yang disesuaikan dengan teori-teori kepelatihan yang relevan. Lumintiarso (2013) dalam proses belajar gerak yaitu proses belajar gerak selalu melalui tahapan-tahapan atau fase-fase belajar yang dapat diidentifikasi ada 3 fase, yaitu fase kognitif atau teknik dasar, fase asosiatif atau teknik menengah, dan fase otonom atau teknik tinggi. Martens (2012) memberikan tiga tingkatan dalam pelatihan, yaitu *fundamental stage*, *practice stage*, dan *automatic stage*. Fase kognitif atau *fundamental stage*, pemain bolabasket berusaha memahami konsep gerakan *shooting* bolabasket melalui mendengarkan dan atau melihat demonstrasi gerakan yang kemudian diimajinasikan dalam pikiran pemain bolabasket. Fase asosiatif atau *practice stage* yaitu fase dimana dalam melaksanakan keterampilan gerak, konsep gerak dilaksanakan dalam respon gerakannya dan dilakukan secara berulang-ulang. Fase otonom atau *automatic stage* merupakan gerakan yang disesuaikan dengan situasi permainan bolabasket.

### **Pelatihan Biomotorik *Shooting* Bolabasket**

Kondisi fisik dominan yang digunakan dalam teknik *shooting* bolabasket adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi (Mashuri et al., 2019). Komponen biomotorik tersebut saling mengkombinasi menjadi kondisi fisik yang diperlukan oleh teknik *shooting*. Seperti *power* yang merupakan kombinasi dari kekuatan dengan kecepatan yang digunakan saat melakukan

*jump-shot*. Kelincahan yang merupakan kombinasi dari kecepatan dan kelentukan, dibutuhkan saat pemain melakukan *cutting* atau *drive* untuk *lay-up shot*.

Biomotorik yang umum disinggung dalam *shooting* bolabasket adalah kekuatan. Kekuatan merupakan komponen yang berhubungan dengan kemampuan pemain bola basket menggunakan ototnya dalam menerima beban dalam waktu tertentu. Beban yang dimaksud adalah beban bola, beban jarak tembakan, dan beban dalam posisi tertentu menyebabkan penggunaan otot tertentu saat melakukan *shooting*. Kekuatan yang dihasilkan dalam *shooting* bolabasket didasari oleh fungsi saat melakukan *shooting*. Kekuatan berdasarkan fungsinya terbagi menjadi tiga bentuk, yaitu kekuatan maksimum, kekuatan elastis, dan daya tahan kekuatan (Tangkudung & Puspitorini, 2012). Kekuatan maksimum biasa digunakan saat melakukan *set-shot* dimana kekuatan maksimum menitik beratkan pada penggunaan daya/tenaga yang dihasilkan otot saat berkontraksi bukan waktu/durasi kekuatan itu digunakan. Kekuatan elastis diperlukan saat melakukan *lay-up shot*. Sedangkan daya tahan kekuatan diperlukan selama permainan bolabasket berlangsung.

Biomotorik berikutnya adalah kelentukan. Kelentukan merupakan rentang gerak yang dibuat dan dibatasi oleh sendi tubuh. Kontribusi kelentukan pada saat *shooting* tampak pada teknik *set-shot*, dimana untuk mendapatkan *power* yang besar. Kontribusi pada teknik *jump-shot* tampak ketika pemain bolabasket melecutkan tubuhnya saat melayang sebelum bola ditembakkan. Hal ini memberikan daya agar bola yang ditembak bisa sampai di keranjang bolabasket lawan. Dalam teknik *lay-up shot*, kelentukan sangat diperlukan ketika pemain melakukan *drive* untuk menghindari lawan dan mendekat ke keranjang bolabasket.

Komponen biomotorik yang menjadi bagian integral di setiap cabang olahraga adalah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak (Sugito, 2013). *Shooting* bolabasket membutuhkan kecepatan yang besar dalam waktu yang berulang-ulang, artinya dalam setiap melakukan *shooting* yang efektif, kecepatan dibutuhkan untuk mengambil posisi *shooting* atau menghadap keranjang dengan waktu yang singkat.

Daya tahan atau biasa disebut ketahanan kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Permainan bolabasket membutuhkan daya tahan yang luar biasa (Balëiunas, Stonkus, Abrantes, & Sampaio, 2006). Daya tahan (*endurance*) dalam *shooting* bolabasket sering disebut dengan *power endurance*, karena selama permainan bolabasket setiap pemain harus melakukan *shooting* dalam waktu kurang dari 24 detik. Sedangkan permainan bolabasket membutuhkan waktu 4 x 10 menit. Sehingga *power endurance* sangat vital untuk mempertahankan konsistensi pemain bolabasket untuk *shooting* dengan baik selama 4 x 10 menit.

Komponen biomotor lainnya yaitu koordinasi. Koordinasi menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien jika pemain bolabasket menguasai teknik *shooting* bolabasket. Pada dasarnya berlatih teknik *shooting* bolabasket merupakan berlatih koordinasi untuk menghasilkan harmonisasi gerakan yang efektif dan efisien. Efektif dalam arti sesuai dengan tujuan yaitu memasukkan bola dalam keranjang. Efisien berarti membutuhkan energi yang tidak terlalu besar.

Pada dasarnya, pelatihan biomotorik *shooting* bolabasket merupakan upaya pengembangan kondisi fisik berdasarkan kondisi fisiologis tertentu, sehingga pelatih dituntut untuk mengetahui kebutuhan atlet dalam kondisi fisiologis tertentu dan diprogram sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tersebut. Program latihan biomotorik *shooting* bolabasket harus mengikuti prinsip-prinsip pelatihan,

### **Latihan Pendekatan Kombinasi**

Kombinasi merupakan gabungan atau campuran dari berbagai metode atau model latihan, bisa juga gabungan dari komponen latihan yang dibuat agar menghasilkan sesuatu yang lebih efektif dan atau efisien. Pendekatan kombinasi merupakan suatu sudut pandang praktis yang menggabungkan beberapa komponen latihan dalam satu metode latihan. Gordon (2009) memberikan bahwa latihan dengan pendekatan kombinasi merupakan latihan keterampilan yang digabungkan dengan aspek-aspek lain yang mendukung keterampilan tersebut. Nampak jelas bahwa latihan teknik

*shooting* dengan pendekatan kombinasi memungkinkan latihan teknik *shooting* yang digabungkan dengan biomotor pendukung teknik *shooting*.

Latihan dengan pendekatan kombinasi memberikan peluang bagi tubuh untuk meningkatkan kinerja karena dalam proses latihannya juga meningkatkan komponen pendukungnya sekaligus. Sebastian & Nageswaran (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa menggabungkan komponen kebutuhan yang terkandung dalam suatu cabang olahraga mampu meningkatkan kinerja motor secara signifikan bahkan lebih besar dari program yang dilakukan sendiri-sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gaggioli (2013) menunjukkan latihan dengan menggunakan pendekatan kombinasi merupakan latihan yang menggabungkan beberapa faktor penunjang gerakan untuk meningkatkan kemampuan gerak keterampilan yang kompleks. Penggunaan kombinasi metode latihan dalam waktu yang sama merupakan strategi yang memadai dari organisasi pelatihan, yang memiliki efek yang sangat positif pada praktik manajemen dan waktu pelatihan (Andrejic, 2012).

Selain pembentukan teknik yang baik bagi pemain basket pemula, latihan dengan pendekatan kombinasi juga bisa memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik *shooting* bagi pemain amatir dan profesional. Kombinasi yang digunakan adalah menggabungkan metode latihan *drill* dan *games* kemungkinan mampu memberikan perbaikan yang besar dalam fisik dan keterampilan pemain elit junior (Kumar, 2014).

Latihan dengan pendekatan kombinasi diyakini mampu memberikan dampak positif bagi pemain bolabasket pemula, amatir, elit, dan profesional untuk membentuk, meningkatkan, dan memperbaiki teknik *shooting* bolabasket dan komponen biomotor pendukungnya. Kombinasi latihan teknik *shooting* dengan komponen biomotor melalui kombinasi metode *drill* dan *games* dimungkinkan akan memberikan peningkatan bagi pemain bolabasket.

### **Latihan Shooting Dengan Pendekatan Kombinasi**

Model yang dikembangkan adalah perpaduan latihan biomotorik dasar, teknik *shooting*, serta aspek mental, dan taktik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket. Metode latihan dalam model ini adalah kombinasi metode *drill* dan metode *games* yang terdiri dari tiga tahapan latihan keterampilan *shooting* bolabasket. Variasi latihan terdapat dalam tiap tahapan yang menuntut proses peningkatan beban dan kesukaran. Metode *drill* digunakan untuk membiasakan koordinasi tubuh dengan melakukan gerakan secara berulang-ulang. Metode *games* digunakan agar pemain bolabasket bisa melakukan *shooting* dalam situasi permainan bolabasket sebenarnya.

Model latihan *shooting* bolabasket melalui pendekatan kombinasi mempunyai sistem yang terstruktur dimana proses latihannya dimulai dari gerakan yang sederhana ke kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan dari yang ringan ke berat. Sistematika gerakan tersebut dirangkai dalam tiga tahapan, yaitu *fundamental stage*, *practice stage*, dan *automatic stage*. *Fundamental stage* memuat gerakan yang sederhana ditujukan untuk membentuk pemahaman pemain akan pola gerakan yang baik dan benar. *Practice stage* memuat gerakan yang lebih kompleks ditujukan untuk pembiasaan dan memantaban gerakan *shooting* bolabasket. *Automatic stage* memuat gerakan yang kompleks dimana prakteknya dikombinasikan dengan teknik dasar permainan bolabasket lainnya dan dipadukan dengan taktik dan suasana permainan sebenarnya.

Sistematika gerakan dari yang mudah ke yang sulit tampak pada tingkat kesukaran di tiap variasi model yang ditunjukkan dalam level kesukarannya. Kesukaran gerakan tampak pada teknik *jump-shot* dan *lay-up shot* dimana gerakan itu akan ada halangan yang bersifat pasif dan agresif. Di tiap variasi *jump-shot* dan *lay-up shot* terdapat tiga level kesukaran, yaitu mudah, sedang, dan sulit. Level mudah tidak ada halangan, level sedang ada halangan pasif, dan level sulit ada halangan agresif. Pada level mudah ditujukan agar pemain memahami gerakan yang akan dilakukan. Pada level sedang ditujukan agar pemain bisa terbiasa dengan rintangan seperti pertandingan sebenarnya. Pada level sulit, pemain ditujukan seperti pertandingan sebenarnya.

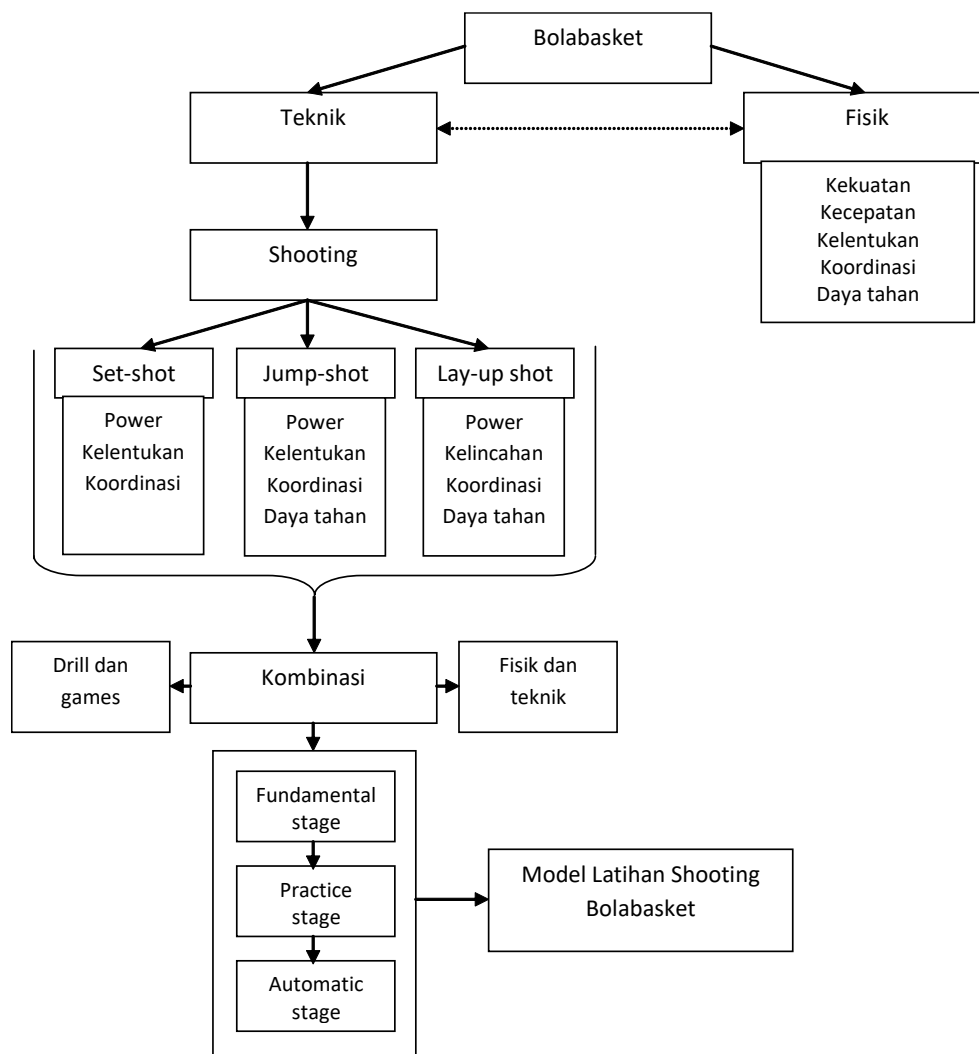
Sistematika gerakan dari yang ringan ke berat merupakan runtutan pembebanan pada tiap variasi gerakan. Struktur gerakan ini diperuntukkan guna peningkatan kekuatan dan *power* pemain bolabasket saat melakukan *shooting*. Struktur ini terbagi menjadi tiga level yaitu ringan, sedang, dan berat. Pembebanan ini tampak jarak *shooting* yang dilakukan pemain bolabasket. Asumsinya, makin

jauh jarak tembak, semakin berat atau semakin besar kekuatan yang dibutuhkan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang bolabasket.

Sistematika gerakan mudah ke susah dilakukan pada *automatic stage*. Sistematika kesulitan tebagi menjadi tiga level yaitu mudah, sedang, dan susah. Pada level sedang, gerakan *shooting* dilakukan tanpa halangan, sedangkan pada level sedang geakan *shooting* dilakukan dengan halangan pemain pasif dan aktif, pada level susah geakan *shooting* dilakukan dengan halangan pemain agresif.

### Shot-Shootan Basketball

Shot-shootan basketball merupakan model latihan *shooting* bolabasket yang menggabungkan kompenen fisik dan teknik dalam satu bentuk latihan yang menggunakan gabungan metode *drill* dan *games*. Secara sederhana dasar model latihan shot-shootan basketball dapat digambarkan sebagai berikut.



Shot-shootan basketball berisi tiga tahapan dengan materi yang berbeda. Tahap pertama yaitu *fundamental stage*, tahap kedua adalah *practice stage*, dan tahap ketiga adalah *automatic stage*. Setiap tahap terdiri dari empat tahap yaitu pengenalan teknik *shooting*, demonstrasi dan penjelasan teknik *shooting*, pemain bolabasket melakukan bentuk latihan yang dicontohkan, dan evaluasi kesalahan. Shot-shootan basketball terdiri dari 51 variasi latihan yang terbagi dalam *stage*/tahapan. 51 variasi latihan terbagi dalam 16 variasi untuk *set-shot*, 19 variasi untuk *jump-shot*, dan 16 variasi untuk *lay-up shot* (Mashuri, 2017a).

## SIMPULAN

Model latihan shot-shootan basketball merupakan model latihan yang menggabungkan latihan teknik *shooting* bolabasket dengan komponen biomotorik *fundamentalnya* dengan metode *drill* dan *games* yang disesuaikan dengan permainan bolabasket pada umumnya. Pelatihan dalam model latihan shot-shootan basketball terdiri dari 3 tahap, yaitu *fundamental stage*, *practice stage*, dan *automaic stage*. Masing-masing tahap terdiri dari beberapa variasi latihan dengan peningkatan beban dan kesukaran. Shot-shootan basketball menjadi solusi bagi pelatih dan atlet untuk membentuk teknik dasar *shooting*, meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket, mengembangkan teknik dasar *shooting* bolabasket, dan memperbaiki kesalahan teknik *shooting* bolabasket.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Alexander, M. (n.d.). *Mechanics of the Basketball Free Throw*. *Bison Sport, Faculty of Kinesiology and Recreation Management University of Manitoba, Canadian Sport Center Manitoba*.
- Andrejic, O. (2012). The Effects Of A Plyometric And Strength Training Program On The Fitness Performance In Young Basketball Players. *Physical Education and Sport, 10*(3), 221–229.
- Balėiunas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., & Sampaio, J. (2006). Long term effects of different training modalities on *power*, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players. *Journal of Sports Science and Medicine, 5*(1), 163–170.
- Barth, K., & Boesing, L. (2010). *Training Basketball*. UK: Mayer & Mayer Sport.
- Dominic, O. L., Talabi, A. E., & Niyi-Odumosu, F. A. (2015). Strength Demands for Basketball *Shooting*. *Journal of Science and Research (JOSER), 1*(2), 169–177.
- Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa SMPN 2 Andak Bantul. *Jurnal Keolahragaan, 1*(2).
- Gaggioli, A. (2013). Benefits of Combined Mental and Physical Training in Learning a Complex Motor Skill in Basketball. *Psychology, 9*(2), 1–6.
- Gordon, D. (2009). *Coaching Science*. Cornwall: Learning Matters Ltd.
- International Basketball Federation, F. *Official Basketball Rules*. , (2020).
- Jayadi, W. (2012). Pengaruh Latihan Pull Over dan Latihan Melempar Bola Medicine terhadap Kemampuan Three Point *Shooting* dalam Permainan Bolabasket pada Siswa SMA Negeri 1 Sinjai. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, 4*(1). <https://doi.org/10.26858/com.v4i1.702>
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball. First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Kumar, P. (2014). Effect of Basketball Specific Footwork Training Protocol on Selected Offensive and Defensive Skills in Basketball. *International Journal of Physical Education, Fitness, and Sport, 3*(2).
- Kuniawati, N., & Apreliani, A. P. (2016). Pengaruh Latihan Depth Jump terhadap Hasil Lay-Up Shoot Pemain Basket di SMAN 10 Bekasi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 3*(2).
- Lumintiarso, R. (2013). *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Champaign IL: Human Kinetics Publisher Inc.
- Mashuri, H. (2017a). *Shot-Shootan Basketball (Pertama)*. Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara.
- Mashuri, H. (2017b). The Effectiveness of Basketball *Shooting* Training Model on Improving *Shooting* Capabilities of Basketball Players. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. <https://doi.org/10.21009/jipes.031.09>
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., & Jatmiko. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *JPPNu: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara, 1*(2), 42–52.
- Mesnan. (2001). Pengaruh Metode Latihan dan Motor Educability terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Penelitian, 7*(2).
- Nathial, M. S. (2014). Analysis of Set Shot in Basketball in Relation with Time to Perform the Course and Displacement of Center of Gravity. *American Journal of Sport Science, 2*(5).

- Oudejans, R. R. D., Karamat, R. S., & Stolk, M. H. (2012). Effects of actions preceding the jump shot on gaze behavior and *shooting* performance in elite female basketball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(2). <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.2.255>
- Paye, B., & Paye, P. (2013). *Youth Basketball Drills* (2nd ed.). Champaign IL: Human Kinetics Publisher Inc.
- Ranjith, P., & Kumar, P. R. (2014). Biomechanical Analysis of Set Shot in Basketball. *STAR Physical Education*, 2(11).
- Rojas, F. J., Oña, A., Gutierrez, M., & Cepero, M. (2000). Kinematic adjustments in the basketball jump shot against an opponent. *Ergonomics*, 43(10), 1651–1660. <https://doi.org/10.1080/001401300750004069>
- Rose, L. (2013). *Winning Basketball Fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher Inc.
- Sarumapet, A. (1992). *Permainan Besar Bagian 4 Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sebastian, P., & Nageswaran, A. S. (2016). Impact of Combined Training Modulates Technical Parameters of Basketball Players. *Global Journal for Research Analysis*, 5(6), 39–41.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical Analysis of the Jump Shot in Basketball. *Journal of Human Kinetics*, 42(September), 73–79. <https://doi.org/10.2478/hukin>
- Sugito. (2013). Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble dalam Permainan Bolabasket pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri. *EFEKTOR*, 23(Oktober).
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tangkudung, J., & Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga. Pembinaan Prestasi Olahraga* (2nd ed.). Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tutmuss, D. (1989). *Play the Game- Basketball* (First Edit). Great Britain: War-Lock Ltd.
- Walters, W. M., Hudson, J. L., & Bird, M. (1990). Kinematic adjustments Basketball in *shooting* at three distances. In M. Nosek, D. Sojka, W. E. Morrison, & P. Susanka (Eds.), *Biomedical Basis of Physical Education* (3rd Editio). Philadelphia: Saunders Publisers Co.
- Wissel, H. (2012). *Basketball Steps to Success* (Third Edit). Champaign, IL: Human Kinetics Publisher Inc.
- Yusmawati. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 77–85. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i2.3205>