

Pengaruh Metode *Distributed* dan *Massed Practice* terhadap *Shooting Free Throw* dalam Permainan Bolabasket

Puji Prebiyanto^{1*}, Agus Rusdiana¹, Unun Umaran¹, Iman Imanudin¹, Tono Haryono¹, Iwa Ikhwan¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: pebripuji8@gmail.com

Abstrak

Keberhasilan dalam olahraga bolabasket sangat dipengaruhi oleh keterampilan *shooting free throw*. Namun, banyak pemain mengalami kesulitan dalam melakukan tembakan bebas dengan akurasi tinggi. Karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode *Distributed Practice* dan *Massed Practice* terhadap peningkatan keterampilan *shooting free throw* dalam bolabasket. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler bolabasket yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *Distributed Practice* dan *Massed Practice*. Pengukuran dilakukan melalui tes *free throw* dalam dua tahap, yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan signifikan dalam keterampilan *shooting free throw*. Kelompok *Massed Practice* menunjukkan peningkatan lebih cepat dalam otomatisasi gerakan, sementara kelompok *Distributed Practice* mengalami peningkatan dengan pemulihan energi yang lebih baik dan konsistensi yang lebih stabil dalam jangka panjang. Kedua metode latihan memiliki efektivitas dalam meningkatkan keterampilan *shooting free throw*. *Massed Practice* lebih cocok untuk peningkatan dalam waktu singkat, sedangkan *Distributed Practice* lebih dianjurkan untuk latihan jangka panjang guna menghindari kejenuhan dan cedera.

Kata Kunci: *Shooting Free Throw*, *Massed Practice*, *Distributed Practice*

Received: 4 Mar 2025; Revised: 20 Mar 2025; Accepted: 27 Mar 2025; Available Online: 19 Apr 2025

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam olahraga bolabasket terus mengalami peningkatan di tingkat nasional, regional, maupun internasional. Kemajuan dan keberhasilan olahraga bolabasket tentu saja berkat usaha para atlet, ahli olahraga, dan pelatih (Rubiana 2017). Ciri lainnya adalah Liga Bolabasket Indonesia (IBL) semakin maju perkembangannya. Oleh karena itu, olahraga basket di Indonesia semakin diminati mulai anak-anak hingga orang dewasa (Iskandar and Ramadan 2019). Bolabasket ialah olahraga permainan yang melibatkan penggunaan bola besar dan dimainkan menggunakan tangan. Bola dapat dioper dengan melemparkannya ke arah kanan atau kiri, selain itu, bola dapat dipantulkan ke lantai baik saat berada di tempat maupun sambil berjalan. Permainan ini adalah mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke keranjang tim lawan (Amalia and Burhan 2024). Bolabasket diciptakan oleh Dr. James Naismith, seorang pengajar di Springfield College, pada Desember 1891 di Massachusetts. Naismith menciptakan permainan ini sebagai solusi untuk menyediakan aktivitas olahraga yang dapat dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) selama musim dingin (Rodríguez, Velastequi 2019). Menurut Natasyai Si Bi Kaswani (2021:34), bolabasket tidak hanya berperan sebagai olahraga prestasi, tetapi juga menjadi bagian dari pembelajaran, khususnya dalam Jurusan Pendidikan Kepeleatihan, dengan tujuan untuk mendukung pendidikan olahraga. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar permainan secara optimal. Untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket, Setiap pemain perlu memahami dan menguasai teknik dasar permainan dengan baik. Beberapa teknik dasar dalam bolabasket meliputi; 1). Menerima bola 2). Menggiring bola (*dribbling*) 3). Mengoper bola (*passing*) 4). Menembak (*shooting*) 5). Latihan gerakan kaki (*footwork*) (Ismail, Lamusu, and Pakaya 2024).

Shooting ialah teknik yang sangat penting dalam permainan bolabasket. Walaupun teknik dasar misalnya *passing*, *dribbling*, dan *rebound* dapat menciptakan peluang untuk mencetak poin, keberhasilan tetap bergantung pada kemampuan atlet dalam melakukan tembakan dengan akurasi yang baik (Angraini, Apifa, and Iqroni 2020). *Free throw* adalah salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket untuk mencetak poin (Iskandar, Ramadan, and Indarto 2018). *Free throw* dilakukan karena permainan bolabasket

sering berlangsung dengan intensitas tinggi dan sangat kompetitif, sehingga tidak jarang kedua tim saling memberikan tekanan untuk mencegah bola masuk ke keranjang mereka (Taryono 2010). Teknik *free throw* dalam bolabasket memiliki peran krusial, sehingga keberhasilannya dipengaruhi oleh keterampilan yang baik serta ketenangan pemain dalam menghasilkan tembakan yang tepat (Maulana Iqbal, Agustanico Dwi Muryadi, and Karlina Dwijayanti 2021).

Berdasarkan hasil observasi di sekolah, peneliti menemukan bahwa banyak siswa dalam ekstrakurikuler Bolabasket putra di SMAN 1 Dayeuhkolot mengalami kesulitan saat melakukan tembakan *Free Throw*. Hal ini terlihat dari banyaknya tembakan yang tidak mengenai ring atau bahkan tidak mencapai ring. Seperti yang dikemukakan (Asiva Noor Rachmayani 2015) Rendahnya kemampuan *shooting* seorang atlet dapat terlihat dari akurasi tembakan yang lemah menuju ring lawan, baik saat melakukan tembakan tanpa lompatan maupun dengan lompatan. Kegagalan dalam melakukan *free throw* sering kali disebabkan oleh kesalahan dalam teknik dasar *shooting*. Oleh karena itu, analisis terhadap *free throw* dan latihan yang konsisten sangat diperlukan untuk meningkatkan akurasi tembakan (Wismanadi 2019).

Minimnya latihan juga penerapan teknik yang tidak sesuai oleh pemain dapat mengakibatkan kegagalan dalam melakukan *shooting free throw*, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa tim secara keseluruhan. Tim harus berlatih secara rutin dan proporsional, karena sekitar 20-25% dari total skor dalam pertandingan bolabasket biasanya dihasilkan melalui tembakan dari garis *free throw*. (Muhammad and Wismanadi 2020). Latihan ialah sebuah proses yang dilakukan dengan cara yang terstruktur, terencana, sistematis, dan berkelanjutan dalam periode tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik (Langga and Supriyadi 2016). Salah satu latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw* adalah dengan melakukan latihan menggunakan metode padat (*massed practice*) dan metode berselang (*distributed practice*). Setiap metode, memiliki keunggulan dan keterbatasan masing-masing. Kedua metode ini memberikan tingkat efektivitas yang berbeda serta memiliki pengaruh yang bervariasi dalam meningkatkan keterampilan *shooting free throw* (Fernando, A 2020).

Metode *Distributed Practice* adalah metode latihan yang seimbang antara waktu latihan serta waktu istirahat, sehingga pemain memiliki kesempatan untuk memulihkan energi dan fokus. Sementara itu, metode *Massed Practice* melibatkan sesi latihan dilakukan secara berkesinambungan tanpa adanya jeda untuk istirahat. Memungkinkan intensitas latihan yang tinggi dalam satu sesi (Wafil and Hidayat 2014). *Distributed Practice* adalah latihan yang diberikan dengan jeda istirahat yang cukup antara sesi latihan. Sedangkan Lankor (2007) mendefinisikan *Massed Practice* sebagai latihan gerakan berulang secara terus-menerus tanpa jeda hingga waktu latihan habis. Metode ini berperan penting dalam meningkatkan kontrol gerakan saat berlatih, serta merangsang kemampuan otot yang diperlukan dalam suatu olahraga (Wiwin, Swandewi, and Mintarto 2017). Kedua metode ini memiliki keunggulan dan kelemahannya sendiri dalam meningkatkan keterampilan lemparan atas (MUSTOFA, MANSUR, and BURHAEIN 2019). Untuk mengevaluasi keefektifan metode latihan tersebut, diperlukan penelitian yang mendalam. Permasalahan yang telah diuraikan menjadi latar belakang dari judul penelitian: "Pengaruh Metode *Distributed* dan *Massed Practice* Terhadap *Shooting Free Throw* Bolabasket."

Dengan demikian, peneliti berencana melakukan penelitian ini untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa ekstrakurikuler Basket Putra SMAN 1 Dayeuhkolot. Diharapkan, setelah penelitian ini dilakukan, akan terjadi perbaikan yang signifikan sehingga kemampuan siswa ekstrakurikuler Basket Putra SMAN 1 Dayeuhkolot dalam melakukan *shooting free throw* dapat meningkat dengan lebih baik (Fernando, A 2020).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menerapkan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana tidak ada kelompok kontrol maupun penempatan subjek yang dilakukan secara acak. Keunggulan dari desain ini terletak pada adanya pengukuran pre-test dan post-test yang memungkinkan peneliti untuk mengamati perbedaan hasil yang muncul sebagai dampak dari perlakuan yang diterapkan.

Populasi mencakup seluruh individu atau subjek yang dijadikan objek penelitian, sedangkan sampel merupakan bagian yang mewakili populasi tersebut yang dipilih untuk mewakili keseluruhan dalam proses

penelitian (Candra and Sudarso 2023). Populasi dan sample dalam penelitian ini tim basket putra ekstrakurikuler SMAN 1 Dayeuhkolot, yang berjumlah 20 orang. Sampel dikelompokkan menggunakan metode ordinal pairing. Menurut Sugiyono (dalam Restina et al., 2023), teknik *ordinal pairing* merupakan metode pembagian sampel Dibagi menjadi dua kelompok untuk memastikan keduanya memiliki tingkat kesetaraan atau kemampuan yang seimbang (Ramadhan, Maulana, and Nugraheni 2024). Setelah kelompok ditentukan, dilakukan pengundian untuk menentukan jenis latihan yang diberikan kepada masing-masing kelompok: 1). Kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan berupa latihan dengan metode Distribusi, 2). Kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan berupa latihan dengan metode Padat. Instrumen penelitian ini menggunakan satu jenis tes, dengan tes *shooting free throw*, dimana siswa diminta untuk melakukan *shooting free throw* sebanyak 10 kali (Yuliana and tuasikal syam 2020). Alat yang digunakan untuk tes ini adalah lapangan bolabasket, bolabasket, alat tulis, dan daftar table untuk konversi hasil shooting. Untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), Program latihan berlangsung selama dua bulan dengan total 16 sesi perlakuan, di mana latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu (Alnova, Syafrial, and Defliyanto 2022). Selanjutnya, dilakukan tes akhir yang sama seperti sebelumnya, yaitu tes keterampilan *shooting free throw*, untuk mengevaluasi hasil atau peningkatan kemampuan menembak bolabasket setelah diberikan latihan (Hasim, Nurulfa, and Prabowo 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting free throw* melalui penerapan metode latihan distribusi dan padat selama enam belas sesi pertemuan. Pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan tes *free throw* dalam dua tahap, yaitu tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Data yang diperoleh mencakup hasil tes awal, yang kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni kelompok 1 (*distributed*) dan kelompok 2 (*massed*), serta hasil tes akhir dari masing-masing kelompok. Data tersebut selanjutnya dianalisis secara statistik, sebagaimana ditampilkan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	Sig.
Pre – Test Distribusi	0.855	0.067
Post – Test Distribusi	0.848	0.055
Pre – Test Padat	0.895	0.191
Post – Test Padat	0.886	0.152

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan dalam tabel 1, Dapat ditentukan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak melalui analisis yang dilakukan pada empat kelompok data, yaitu *Pre-Test Distribusi*, *Post-Test Distribusi*, *Pre-Test Padat*, dan *Post-Test Padat*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai statistik untuk *Pre-Test Distribusi* adalah 0,855 dengan signifikansi (Sig.) 0,067, sedangkan *Post-Test Distribusi* memiliki nilai statistik 0,848 dengan signifikansi 0,055. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data *Pre-Test* dan *Post-Test Distribusi* dapat dikatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, kelompok *Pre-Test Padat* memiliki nilai statistik 0,855 dengan signifikansi 0,191, sementara *Post-Test Padat* menunjukkan nilai statistik 0,832 dengan signifikansi 0,152. Karena kedua nilai signifikansi juga melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data *Pre-Test* dan *Post-Test Padat* juga berdistribusi normal.

Dengan demikian, seluruh kelompok data dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan nilai di setiap kelompok.

Tabel 2. Hasil Analisis Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre - Test & Post – Test Distribusi	-2.900	0.73786	-12.429	9	0.000
Pre - Test & Post – Test Padat	-2.900	0.56765	-16.155	9	0.000

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* yang ditampilkan dalam Tabel 2, Dapat dianalisis perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* untuk dua kelompok data, yaitu *Distribusi* dan *Padat*. Nilai rata-rata (Mean) untuk kedua pasangan data mengalami perubahan sebesar -2,900, yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata dari *Pre-Test* ke *Post-Test* pada kedua kelompok. Nilai *Standar Deviasi* (Std. Deviation) untuk kelompok *Pre-Test & Post-*

Test Distribusi tercatat sebesar 0,73786, sementara untuk *Pre-Test & Post-Test Padat* sebesar 0,56765, yang mencerminkan tingkat variasi dalam masing-masing kelompok data.

Hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa nilai *t* untuk *Pre-Test & Post-Test Distribusi* adalah -12,429 dengan derajat kebebasan (*df*) 9, sedangkan untuk *Pre-Test & Post-Test Padat*, nilai *t* yang diperoleh adalah -16,155 dengan *df* yang sama, yaitu 9. Selain itu, nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) pada kedua kelompok adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok *Distribusi* maupun *Padat*.

Setelah menjalani perlakuan selama 16 sesi pertemuan hasil analisis menunjukan adanya pengaruh yang signifikan terhadap shooting free throw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tes awal, siswa belum menguasai teknik shooting free throw. Namun, pada tes akhir, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Metode distribusi terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan melakukan tembakan *free throw*. Salah satu keuntungan dari metode ini adalah terdapat masa regenerasi atau pemulihan yang sangat bermanfaat, terutama bagi atlet pemula. Dengan adanya waktu istirahat ini, tubuh dapat pulih dan beradaptasi dengan baik terhadap latihan yang dilakukan (Langga and Supriyadi 2016).

Hasil dari *post-test* menunjukkan dengan jelas menunjukan bahwa latihan menggunakan metode *Massed Practice* memberikan dampak signifikan terhadap keterampilan shooting free throw. Peningkatan ini kemungkinan besar disebabkan oleh adaptasi yang terjadi akibat penerapan latihan *Massed Practice*, yang berdampak positif pada organ-organ tubuh yang mendukung peningkatan akurasi tembakan bebas. Hal ini mencakup penambahan kekuatan otot rangka, kelenturan gerakan, serta peningkatan kepercayaan diri saat menguasai bola. Dengan demikian, para pemain dapat lebih tepat dalam mengarahkan tembakan mereka ke posisi yang sesuai agar dapat berhasil masuk ke ring (Tama 2021).

Berdasarkan analisis yang dilakukan kedua metode yaitu distribusi dan padat yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket selama 16 kali pertemuan menunjukan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting free throw. Penelitian ini mengungkapkan bahwa metode *Massed Practice* memiliki dampak yang lebih signifikan dalam peningkatan keterampilan tembakan bebas (*free throw*), dibandingkan dengan metode *Distributed Practice*, pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Dayeuhkolot. Penggunaan metode latihan *massed practice* dapat mempercepat terbentuknya gerakan otomatis, hal ini terjadi karena metode tersebut mendorong otot untuk beradaptasi terhadap rangsangan yang diberikan, sehingga otot menjadi terbiasa dengan aktivitas yang dilakukan secara berulang. Menurut (Indrayana 2016) Agar dapat mencapai tingkat kemampuan optimal, seorang atlet disarankan untuk mengulangi gerakan sebanyak mungkin. Melalui pengulangan gerakan yang telah dipelajari, akan terbentuk otomatisasi gerakan yang lebih optimal dan efisien. Sebaliknya, metode *Distributed Practice* memberikan waktu istirahat yang lebih banyak antar sesi latihan, yang memungkinkan siswa untuk mengoptimalkan pemulihan dan mempertahankan fokus lebih lama selama latihan. Meskipun peningkatan keterampilan yang diperoleh lebih lambat dibandingkan metode *Massed Practice*, metode ini lebih sesuai untuk pelatihan jangka panjang guna menghindari kejenuhan dan *overuse injury*.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode *Distributed Practice* dan *Massed Practice* memiliki dampak positif terhadap peningkatan keterampilan shooting free throw dalam bolabasket. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan perubahan yang signifikan terhadap akurasi tembakan bebas setelah dilakukan selama 16 sesi pertemuan. Metode *Massed Practice* lebih cepat membentuk otomatisasi gerakan karena intensitas latihannya yang tinggi, sementara metode *Distributed Practice* memungkinkan pemulihan energi yang lebih baik, sehingga dapat mempertahankan fokus dan kualitas latihan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan sebaiknya disesuaikan dengan tujuan pelatihan. Jika mengutamakan hasil dalam waktu singkat, *Massed Practice* lebih efektif, sedangkan untuk peningkatan keterampilan yang lebih stabil dan mengurangi risiko cedera, *Distributed Practice* lebih dianjurkan.

Daftar Pustaka

Alnova, Joese, Syafrial Syafrial, and Defliyanto Defliyanto. 2022. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan

- Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) Dalam Bolabasket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong.” *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3 (1): 120–29. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.13074>.
- Amalia, Bonita, and Zakir Burhan. 2024. “Pengaruh Latihan Tembakan Dua Angka Terhadap Ketepatan Tembakan Dalam Permainan Bolabasket” 01 (01): 1–13.
- Angraini, Welly, Putri Apifa, and David Iqroni. 2020. “Profil Keterampilan Shooting Free Throw.” *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia* 1: 30–36.
- Asiva Noor Rachmayani. 2015. “Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket,” 6.
- Candra, Basukisna Setya, and Sudarso. 2023. “Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Permainan Bolabasket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto).” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 2 (1): 141–45.
- Fernando, A, Jurnal Patriot. 2020. “PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN THREE POINT SHOOT BOLABASKET.” *Patriot* 2 (PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN THREE POINTSHOOTBOLABASKET): 1–14.
- Hasim, Andi Hasriadi, Rizky Nurulfa Nurulfa, and Eko Prabowo. 2022. “Pengaruh Model Pembelajaran Taktis Terhadap Keterampilan Shooting Permainan Bolabasket Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal Pendidikan Glasser* 6 (2): 174. <https://doi.org/10.32529/glasser.v6i2.1906>.
- Indrayana, Boy. 2016. “Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 11 Kota Jambi.” *Journal Physical Education, Health and Recreation* 1 (1): 64. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i1.4776>.
- Iskandar, Dedi, and Gilang Ramadan. 2019. “The Development of a Concentration Training Model on Free Throw Shots Basketball Players.” *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 5 (1): 1. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12493.
- Iskandar, Dedi, Gilang Ramadan, and Pungki Indarto. 2018. “Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Tembakan Free Throw Pemain Bolabasket.” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan :Mengembangkan Potensi Pendidik Dalam Menghadapi Era Disrupsi*, 117–22.
- Ismail, M, Z Lamusu, and R Pakaya. 2024. “Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Permainan Bolabasket” 1 (1): 96–107.
- Langga, Zena Anfidi, and Supriyadi. 2016. “Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang.” *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 1 (1): 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>.
- Maulana Iqbal, Agustanico Dwi Muryadi, and Karlina Dwijayanti. 2021. “Perbedaan Pengaruh Latihan One Hand Set Shoot Dan Two Hand Set Shoot Terhadap Tembakan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bolabasket Pada Atlet Balka Club Tahun 2020.” *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 7 (2): 57–71. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1642>.
- Muhammad, Santasa Isrofil Remy, and Himawan Wismanadi. 2020. “Analisis Shooting Free Throw Ricky Rubio MVP (Most Valuable Player) FIBA World Cup 2019.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8 (4): 211–16.
- MUSTOFA, Fuad, Mansur MANSUR, and Erick BURHAEİN. 2019. “Differences in the Effect of Learning Methods Massed Practice Throwing and Distributed Practice on Learning Outcomes Skills for the Accuracy of Top Softball.” *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4 (2): 213–22. <https://doi.org/10.25307/jssr.571793>.
- Ramadhan, Rabih, Firman Maulana, and Wening Nugraheni. 2024. “Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Available Online at <https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Index.Php/JOK> PERBANDINGAN PENGARUH BALL HANDLING TRAINING Ballhandling Atau Penguasaan Bola Merupakan Latihan Yang Digunakan Agar Setiap Pemain Basket ” 4: 140–47.

- Rodríguez, Velastequí, Maldonado. 2019. "PENGARUH LATIHAN DRILL SHOOTING MENGGUNAKAN SHOTLOC TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM PERMAINAN BOLABASKET," 1-23.
- Rubiana, Iman. 2017. "Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 PENGARUH PEMBELAJARAN SHOOTING (FREE THROW) DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL SHOOTING (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLABASKET Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat Bantu , Bolabasket Seri Pendidika" 3 (2): 248-57.
- Tama, Andi Wijaya Putra. 2021. "The Effect of Massed Practice and Distributed Practice on Free Shots for Men ' s Junior Basketball Athletes at Warrior Club Kepahiang District." *Hanoman Journal : Phsycal Education and Sport*, 58-64. <http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/>.
- Taryono, Taryono. 2010. "Perbandingan Antara Latihan Kekuatan Otot Lengan Dengan Gerakan Bench Press Dan Push up Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bolabasket." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 1 (1): 1-12.
- Wafil, Abd, and Taufiq Hidayat. 2014. "Perbandingan Metode Massed Practice Dan Distributed Pracrice Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 02 (02): 436-43. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Wismanadi, Himawan. 2019. "Analisis Keberhasilan Free Throw Pada Atlet Bolabasket Putra IKOR UNESA Ditinjau Dari Segi Biomekanika." *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education* 4 (1): 36. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p36-43>.
- Wiwin, Desak, Try Swandewi, and Edy Mintarto. 2017. "The Influence of Methods Massed Practice and Distributed Practice Model on The Speed and Accuracy of Service Tennis Courts." *Journal of Physical Education Health and Sport* 4 (1): 18-22.
- Yuliana, Peni, and abdul rachman tuasikal syam. 2020. "PENGARUH METODE BAGIAN PADA HASIL SHOOTING BOLABASKET Peni Yuliana *, Abdul Rachman Syam Tuasikal." *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga Dan Kesehatan* 08 (01): 59-62.