

HUBUNGAN BALANCED, EYES, ELBOW 90°, DAN FOLLOW THROUGH (BEEF) TERHADAP AKURASI SHOOTING BOLA BASKET

Oleh

Parhan¹, Qorry Armen Gema¹, Habibi Hadi Wijaya¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 2210631240013@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komponen teknik shooting dalam metode BEEF (Balance, Eyes, Elbow 90°, dan Follow Through) terhadap akurasi shooting bola basket pada atlet Club Dynasty Basketball. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subyek penelitian terdiri dari atlet klub yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Standing Stork Test (Blind), Grid Test, analisis Kinovea, Follow Through Test, dan Free Throw Test untuk mengukur variabel penelitian. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, linearitas, serta uji korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara masing-masing komponen BEEF terhadap akurasi shooting, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik BEEF berkontribusi terhadap peningkatan akurasi shooting atlet. Dengan demikian, metode BEEF dapat dijadikan sebagai pendekatan efektif dalam program latihan shooting bola basket.

Kata kunci: *BEEF, Shooting, Bola basket, Akurasi, Biomekanika.*

A. PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan berkembang pesat di berbagai negara, termasuk di Indonesia (Bayu, 2019). Olahraga ini menuntut penguasaan teknik, kondisi fisik, serta kemampuan taktis yang baik dari setiap pemain. Salah satu keterampilan fundamental yang menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket adalah kemampuan shooting, karena shooting merupakan satu-satunya cara untuk memperoleh poin dalam pertandingan (Nakamura & Rojas-valverde, 2020). Akurasi shooting menjadi faktor krusial dalam menentukan hasil akhir pertandingan (Bourdas et al., 2024). Seorang atlet tidak hanya dituntut untuk mampu melakukan shooting, tetapi juga harus memiliki tingkat ketepatan yang tinggi dalam memasukkan bola ke dalam ring. Ketepatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti teknik, koordinasi, keseimbangan, dan konsentrasi. Oleh karena itu, penguasaan teknik shooting yang baik menjadi prioritas utama dalam pembinaan atlet bola basket (Amaro et al., 2023).

Dalam praktiknya, teknik shooting yang efektif tidak hanya bergantung pada kekuatan tangan, tetapi juga melibatkan prinsip biomekanika tubuh secara keseluruhan (Indira & Putri, 2025). Koordinasi antara anggota tubuh, mulai dari posisi kaki, keseimbangan tubuh, hingga gerakan tangan dan pergelangan, sangat menentukan kualitas hasil tembakan. Ketidaktepatan pada salah satu komponen gerakan dapat menyebabkan menurunnya akurasi shooting. Salah satu metode yang banyak digunakan untuk meningkatkan kualitas shooting adalah metode BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) (Bonato et al., 2018) Metode ini menekankan pada empat aspek utama, yaitu keseimbangan tubuh (*balance*), fokus pandangan terhadap target (*eyes*), posisi siku yang membentuk sudut 90° (*elbow*), serta gerakan lanjutan setelah pelepasan bola (*follow through*) (Vickers et al., 2019). Pendekatan ini dianggap efektif karena mengintegrasikan prinsip teknik dan biomekanika dalam satu rangkaian gerakan *shooting*. *Balance* atau keseimbangan merupakan dasar dalam melakukan shooting yang stabil. Tanpa keseimbangan yang baik, atlet akan kesulitan menjaga posisi tubuh saat melakukan tembakan, sehingga berpengaruh pada arah dan kekuatan bola. Selain itu, aspek *eyes* atau fokus visual juga sangat penting karena menentukan akurasi arah tembakan. Atlet yang mampu memfokuskan pandangan pada target cenderung memiliki tingkat keberhasilan shooting yang lebih tinggi (Gamonales, 2023)

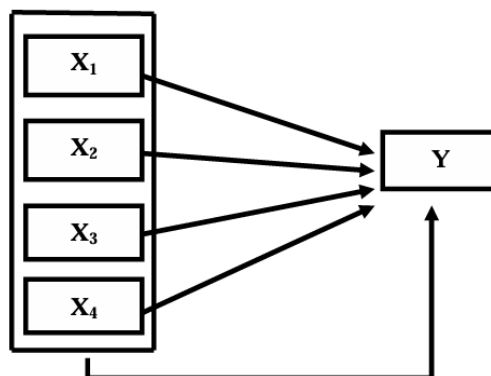
Selanjutnya, posisi elbow yang membentuk sudut 90° berperan dalam mengontrol lintasan bola agar tetap lurus menuju ring. Posisi siku yang tidak tepat seringkali menyebabkan bola melenceng dari target (Venc et al., 2021). Sementara itu, *follow through* merupakan gerakan akhir yang berfungsi untuk memastikan arah dan putaran bola tetap stabil setelah dilepaskan. Keempat komponen ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan teknik shooting yang efektif (Gonzalo-skok et al., 2018). Namun demikian, berdasarkan hasil observasi di Club Dynasty Basketball, masih ditemukan permasalahan terkait rendahnya tingkat akurasi shooting atlet. Banyak atlet yang belum menerapkan teknik BEEF secara konsisten dalam latihan maupun pertandingan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep teknik yang ideal dengan praktik di lapangan (Cabarkapa, Cabarkapa, et al., 2022). Kepentingan dari penelitian ini juga dapat dilihat dari adanya kebutuhan yang terus meningkat akan pendekatan pembinaan yang tidak hanya bersifat praktik tetapi juga ilmiah, guna mendukung proses peningkatan performa atlet secara optimal. Selain itu, urgensi

penelitian ini semakin terasa mengingat masih terbatasnya penelitian di Indonesia yang secara spesifik membahas hubungan antara aspek-aspek teknik shooting BEEF dan akurasi tembakan dalam olahraga basket, terutama pada kelompok atlet tingkat klub (Kelmendi et al., 2021)

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam ranah pengembangan ilmu keolahragaan, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi dunia kepelatihan basket, mengingat shooting merupakan salah satu keterampilan esensial yang sangat menentukan hasil pertandingan (Cabarkapa, Fry, et al., 2022). Lebih jauh lagi, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah dan berbasis pada pendekatan ilmiah, sehingga proses evaluasi maupun modifikasi teknik shooting menjadi semakin efektif dan efisien. Pada akhirnya, hasil dari studi ini dapat menjadi acuan dalam memformulasikan strategi pembinaan yang lebih terukur, demi menghasilkan atlet-atlet basket yang mampu bersaing di tingkat nasional hingga internasional.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : Balanced

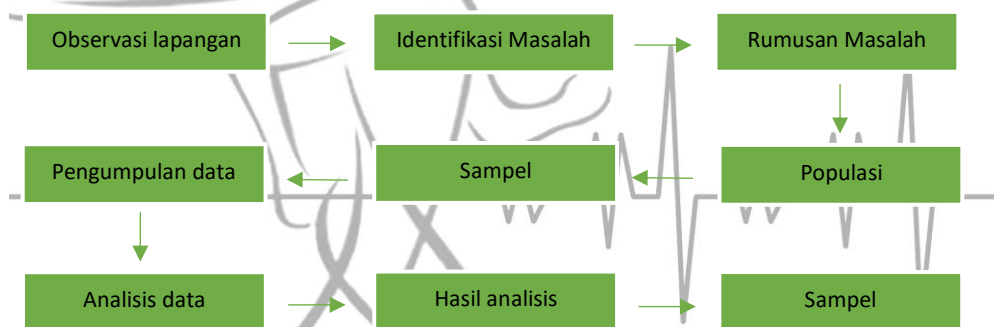
X2 : Eyes

X3 : Elbow

X4 : Followthrough

Y : Akurasi shooting

Lokasi dan Waktu Penelitian, penelitian yaitu pada tahun 2026 dan untuk lokasi penelitian yaitu, di lapangan basket wonderland. Subyek pada penelitian ini yaitu atlet club basket dynastybasketball yang berjumlah 15 atlet. Teknik yang dipakai dalam mengambil data pada kajian ini menggunakan purposive sampling yaitu berdasarkan kriteria umur 16-19 tahun.



Gambar 2. Alur Jalannya Penelitian

Penelitian ini menggunakan *instrument Standing Stork test, Grid Test, Kinovea test, dan test free throw test*. Tentang tes shooting dengan tes free throw (Nurhasan:2000) “bahwa ukur tes shooting dengan tes freethrow yang memiliki tingkat validitas sebesar 0,77 dan releabilitas sebesar 0,81 sebagai alat tes nya” (Iii & Penelitian, 2010). Teknik analisis data yaitu, menggunakan uji normalitas, homogenitas, uji linieritas, uji korelasi regresi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Aturan yang diterapkan adalah sebagai berikut: jika $p > 0,05$, distribusi dinyatakan normal; jika $p < 0,05$, dianggap tidak normal. Ringkasan hasil uji normalitas disajikan pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Sig	Keterangan
Balanced	0,091		Normal
Eyes	0,165		Normal
Elbow	0,144	0,05	Normal
Followthrough	0,147		Normal
Akurasi Shooting	0,123		Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05, oleh karena itu data mengikuti distribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F table	F hitung	Sig. Linearity	Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
X1*Y	9.722	34.756	0.002	0.057	Linier
X2*Y	2.868	9.159	0.019	0.546	Linier
X3*Y	5.189	15.101	0.005	0.798	Linier
X4*Y	27.806	98.845	0.000	0.056	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, seluruh variabel bebas menunjukkan hubungan linear dengan variabel terikat (akurasi shooting). Variabel X1 (Balance) memiliki Fhitung 34,756 > Ftable 9,722 dengan signifikansi linearity 0,002 (<0,05) dan deviation from linearity 0,057 (>0,05). Variabel X2 (Eyes) menunjukkan Fhitung 9,159 > Ftable 2,868 dengan signifikansi 0,019 (<0,05) dan deviation 0,546 (>0,05). Variabel X3 (Elbow) diperoleh Fhitung 15,101 > Ftable 5,189 dengan signifikansi 0,005 (<0,05) dan deviation 0,798 (>0,05). Sementara itu, variabel X4 (Follow Through) memiliki Fhitung 98,845 > Ftable 27,806 dengan signifikansi 0,000 (<0,05) dan deviation 0,056 (>0,05). Dengan demikian, seluruh variabel bebas memiliki hubungan linear yang signifikan dengan akurasi shooting.

Tabel 3
Uji korelasi X1 terhadap Y

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Signifikansi <0.05	Tingkat Hubungan
X1*Y	0,741	0.006	Signifikan	Kuat

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment pada tabel di atas, dengan menggunakan sampel 12 atlet dari Klub Basket Dynasty di Kabupaten Sukabumi,

variabel keseimbangan (X1) menunjukkan korelasi dengan akurasi tembakan (Y) dengan koefisien 0,741 dan tingkat signifikansi 0,006 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara keseimbangan dan akurasi tembakan. Dengan kata lain, semakin baik keseimbangan pemain saat menembak, semakin baik akurasi tembakannya.

Tabel 4
Uji Korelasi X2 terhadap Y

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Signifikansi <0.05	Tingkat Hubungan
X2*Y	0,704	0,011	Signifikan	Kuat

Tabel diatas merupakan, variabel mata/fokus (X2) menunjukkan korelasi dengan akurasi tembakan (Y) dengan koefisien 0,704 dan tingkat signifikansi 0,011 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara fokus visual pada target dan akurasi tembakan pemain.

Tabel 5
Uji korelasi X3 terhadap Y

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Signifikansi <0.05	Tingkat Hubungan
X3*Y	0,800	0,002	Signifikan	Sangat Kuat

Untuk variabel posisi siku (X3) dalam kaitannya dengan akurasi tembakan (Y), koefisien korelasinya adalah 0,800 dengan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara posisi siku saat menembak dan akurasi tembakan pemain.

Tabel 6
Uji Korelasi X4 terhadap Y

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Signifikansi <0.05	Tingkat Hubungan
X3*Y	0,914	0,000	Signifikan	Sangat Kuat

Variabel follow-through (X4) menunjukkan korelasi dengan akurasi tembakan (Y) dengan koefisien 0,914 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara gerakan follow-through setelah pelepasan bola dan akurasi tembakan.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data pada atlet Klub Dynasty Basketball, seluruh variabel dalam metode BEEF (Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Through) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan akurasi shooting. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi Pearson Product Moment dengan nilai signifikansi $< 0,05$ pada setiap variabel. Sebelum dilakukan uji korelasi, data telah memenuhi uji prasyarat, yaitu uji normalitas yang menunjukkan distribusi data normal ($p > 0,05$) serta uji linearitas yang menunjukkan hubungan linear antar variabel. Dengan demikian, hasil analisis dapat dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep biomekanika olahraga yang menyatakan bahwa akurasi shooting dalam bola basket merupakan hasil dari koordinasi gerakan tubuh yang kompleks dan terintegrasi. Teknik shooting tidak hanya melibatkan satu komponen, melainkan kombinasi antara keseimbangan tubuh, fokus visual, posisi anggota gerak, serta gerakan lanjutan (Helmi et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode BEEF merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan kualitas shooting karena menggabungkan aspek mekanik dan kontrol neuromuskular secara simultan (Pebriany et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel balance memiliki hubungan signifikan dengan akurasi shooting. Keseimbangan tubuh berperan penting dalam menjaga stabilitas saat melakukan tembakan, sehingga atlet mampu mengontrol arah dan kekuatan bola dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Abady & Syaleh, 2020) yang menyatakan bahwa keseimbangan merupakan dasar dalam pelaksanaan teknik shooting. Namun demikian, kontribusi balance dalam penelitian ini relatif lebih kecil dibandingkan variabel lainnya, yang kemungkinan disebabkan oleh sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan keseimbangan dasar yang cukup baik.

Selanjutnya, variabel eyes atau fokus visual juga menunjukkan hubungan signifikan terhadap akurasi shooting. Fokus pandangan pada target membantu atlet dalam menentukan arah tembakan secara lebih presisi. Hasil ini didukung oleh penelitian (Irawan et al., 2021) yang menyatakan bahwa koordinasi mata memiliki hubungan positif dengan kemampuan shooting. Meskipun demikian, kontribusi variabel ini tidak dominan, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor psikologis seperti tekanan pertandingan yang tidak diukur dalam penelitian ini, serta kemampuan fokus visual yang relatif sudah

dimiliki oleh sebagian besar atlet. Variabel elbow menunjukkan hubungan yang kuat terhadap akurasi shooting. Posisi siku yang membentuk sudut 90° berperan penting dalam menjaga arah lintasan bola agar tetap stabil dan terkontrol. Hasil ini sejalan dengan (Cabarkapa, Fry, et al., 2022) yang menyatakan bahwa stabilitas dan posisi siku sangat memengaruhi konsistensi tembakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesalahan kecil dalam posisi siku dapat berdampak signifikan terhadap hasil akhir shooting, sehingga variabel ini menjadi salah satu faktor teknis yang krusial.

Variabel *follow through* dalam penelitian ini menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi akurasi shooting. Gerakan lanjutan setelah pelepasan bola berperan dalam menjaga arah, kestabilan, serta putaran (*backspin*) bola. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ananda & Nugroho, 2025) dan (Iqroni & Jambi, 2022) yang menegaskan pentingnya *follow through* dalam menentukan hasil akhir tembakan. Dominasi variabel ini menunjukkan bahwa fase akhir gerakan shooting memiliki peran paling besar dalam menentukan keberhasilan, meskipun fase sebelumnya juga dilakukan dengan baik.

Secara simultan, keempat komponen metode BEEF menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap akurasi shooting, yang menegaskan bahwa shooting merupakan keterampilan kompleks yang dipengaruhi oleh integrasi berbagai komponen teknik. Temuan ini konsisten dengan (Bangkalan et al., 2024) yang menyatakan bahwa metode BEEF efektif dalam meningkatkan performa shooting secara keseluruhan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti tidak mempertimbangkan faktor psikologis, kelelahan, dan pengalaman bermain, serta keterbatasan sampel pada satu klub. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa akurasi shooting merupakan hasil dari integrasi berbagai komponen teknik dalam metode BEEF yang bekerja secara sinergis, sebagaimana juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan efektivitas metode BEEF dalam meningkatkan performa shooting bola basket secara komprehensif.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis pada atlet Klub Bola Basket Dynasty, dapat disimpulkan bahwa seluruh komponen metode BEEF (Balance, Eyes, Elbow 90°, dan Follow Through) memiliki hubungan signifikan dengan akurasi shooting. Variabel balance menunjukkan hubungan kuat (Sig. 0,006; $r = 0,741$), yang menegaskan pentingnya stabilitas tubuh dalam mengontrol arah dan kekuatan tembakan. Variabel eyes

juga memiliki hubungan kuat (Sig. 0,011; $r = 0,704$), menunjukkan bahwa fokus visual berperan dalam koordinasi dan ketepatan tembakan. Selanjutnya, variabel elbow 90° menunjukkan hubungan sangat kuat (Sig. 0,002; $r = 0,800$), yang mengindikasikan bahwa posisi siku sangat menentukan konsistensi lintasan bola. Variabel follow through menjadi faktor paling dominan dengan hubungan sangat kuat (Sig. 0,000; $r = 0,914$), yang menegaskan bahwa gerakan akhir sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tembakan. Secara simultan, seluruh komponen BEEF menunjukkan hubungan signifikan (Sig. $< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa akurasi shooting merupakan hasil dari integrasi beberapa aspek teknik yang saling berkaitan, sehingga penerapan metode BEEF secara tepat dan konsisten terbukti efektif dalam meningkatkan performa shooting bola basket.

Daftar Pustaka

- Abady, A. N., & Syaleh, M. (2020). *Efforts to Increase Learning Outcomes in Game Basketball Shooting Through Force Command to Teach Students Culture of Class X High School Medan*. 23(UnlCoSS 2019), 122–128.
- Amaro, C. M., Amaro, A. M., Gomes, B. B., & Ant, M. (2023). *applied sciences Effects of Different Basketball Shooting Positions and Distances on Gaze Behavior and Shooting Accuracy*.
- Ananda, D. E., & Nugroho, R. A. (2025). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Dribble Bola Basket Pendahuluan*. 8(1), 241–252. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27351>
- Bangkalan, S. P., Soekarno, J., No, H., & Madura, B. (2024). *Analisis Biomekanika dan Sistem Gerak Quick Jump Stop Shoot dalam Permainan Bola Basket Fajar Hidayatullah Biomechanical Analysis and Motion System of the Quick Jump Stop Shoot in Basketball (Olthof et al ., 2021)*. Dengan pema.... 4(2), 132–146.
- Bonato, M., Stahn, A., Torre, A. La, Agnello, L., Vernillo, G., Castagna, C., Merati, G., Environments, E., Galeazzi, I. O., Training, F., & Federation, I. F. (2018). *Note . This article will be published in a forthcoming issue of the International Journal of Sports Physiology and Performance* .
- Bourdas, D. I., Travlos, A. K., Souglis, A., Gofas, D. C., Stavropoulos, D., & Bakirtzoglou, P. (2024). *Basketball Fatigue Impact on Kinematic Parameters and 3-Point Shooting Accuracy: Insights across Players ' Positions and Cardiorespiratory Fitness Associations of High-Level Players*. 1–17.
- Cabarkapa, D., Cabarkapa, D. V, Fry, A. C., Philipp, N. M., Eserhaut, D. A., & Downey, G. G. (2022). *Impact of Distance and Proficiency on Shooting Kinematics in Professional Male Basketball Players*.
- Cabarkapa, D., Fry, A. C., Deane, M. A., Cabarkapa, D. V, Myers, C. A., & Jones, G. T. (2022). *Non-Proficient 2-Point and 3-Point Basketball Shooters*.
- Gamonales, J. M. (2023). *Análisis del lanzamiento a canasta en baloncesto en silla de ruedas Analysis of the basket shot in wheelchair basketball *Victor Hernández-Beltrán, *Jesús Muñoz-Jiménez, **,***Mario C. Espada, ****Luis Felipe Castelli Correia de Campos, *,*****José M. Gamonales*. 2041, 1007–1018.

- Gonzalo-skok, O., Leite, N., Sciences, H., & Douro, A. (2018). *Note . This article will be published in a forthcoming issue of the International Journal of Sports Physiology and Performance . The article appears here in its accepted , peer-reviewed form , as it was provided by the submitting author . It has not been copyedited , proofread , or formatted by the publisher .*
- Helmi, B., Hidayah, T., & Pramono, H. (2024). *Using a Biomechanical Analysis Approach to the Accuracy of Shooting Throws in Petanque Sport : Literature Review.* 7989, 130–135. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.16>
- Indira, A., & Putri, P. (2025). *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga Survey Akurasi Teknik Shooting Dalam Penerapan Konsep BEEF Permainan Bola Basket Pada Tim Putri Kelud Motor Wates Basketball 2024 Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga.* 5, 1–11.
- Iqroni, D., & Jambi, U. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> MEDIA SHOOTING MULTIGUNA OLAHRAGA BOLA BASKET.* 2, 77–82.
- Irawan, F. A., Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Arif, M. (2021). *Jurnal Keolahragaan Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla.* 9(2), 210–219.
- Kelmendi, D. S., Miftari, F., & Tekin, M. (2021). *Kinematic Analysis of the Basketball Free Throw in Preparation Phase of Elite Athletes.* 9(6), 1204–1212. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090614>
- Nakamura, F. Y., & Rojas-valverde, D. (2020). *Setting Kinematic Parameters That Explain Youth Basketball Behavior : Influence of Relative Age Effect According to Playing Position.* 30.
- Pebriany, A. T., Zahraini, D. A., & Setyawan, D. A. (2021). *Analisis Teknik Lay Up dan Three Point Dalam Gerakan Shoot Bola Basket Tim Putra Kabupaten Sukamara Tahun 2020.* 2(April), 122–129.
- Shooting, W., & Shooting, H. (2019). *METODE LATIHAN BEEF DAN LATIHAN WALL SHOOTING PERMAINAN BOLA BASKET.* 1(1), 52–62.
- Venc, T., Knjaz, D., & Rup, T. (2021). *Kinematic Analysis of 2-Point and 3-Point Jump Shot of Elite Young Male and Female Basketball Players.*
- Vickers, J. N., Causer, J., Vanhooren, D., & Janelle, C. (2019). *The Role of Quiet Eye Timing and Location in the Basketball Three-Point Shot : A New Research Paradigm.* 10(October), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02424>