

PENGARUH METODE LATIHAN BLOCK PRACTICE DAN METODE LATIHAN RANDOM PRACTICE TERHADAP KETRAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI CLUB BOLA BASKET TRIPLE V KABUPATEN KARANGANYAR 2020

THE EFFECT OF BLOCK PRACTICE TRAINING METHODS AND RANDOM PRACTICE TRAINING METHODS ON FREE THROW SHOOTING SKILLS IN BASKETBALL GAME IN CLUB BASKET BALL TRIPLE V, KARANGANYAR 2020 REGENCY

Rachmad Tri Oktaviano^a, Dr. Nuruddin Priya BS, M.Or, Wisnu Mahardika, S.Pd K.Or., M.Or^b
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olaharaga, Universitas Tunas Pembangunan,
Surakarta

INFOARTIKEL

Sejarah artikel

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui latihan *shooting* bola basket menggunakan metode latihan *block practice* terhadap hasil tembakan *free throw* bola basket pada atlet Triple V Kab. Karanganyar, mengetahui latihan *shooting* bola basket menggunakan metode latihan *random practice* terhadap hasil tembakan *free throw* bola basket pada atlet Triple V Kab. Karanganyar dan mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *block practice* dan metode latihan *random practice* terhadap ketrampilan shooting *free throw* dalam permainan bola basket di club bola basket Triple V Kab. Karanganyar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta Club Triple V Kab. Karanganyar sejumlah 30 peserta di Gor Punokawan, Kabupaten Karanganyar tahun 2020. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan bola basket (11) (Baterai test dari AAHPERD Basket Ball Test Manual dari Johnson & Nelson,1986: 275-279). Dalam penelitian ini peserta Club Triple V Kab. Karanganyar melaksanakan metode latihan *block practice* dan metode latihan *random practice* terhadap shooting *free throw* bola basket.

Berdasarkan hasil analisis data : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *block practice* dan metode latihan *random practice* terhadap shooting *free throw* bola basket pada atlet Triple V 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *block practice* diperoleh nilai t sebesar 26.450, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *random practice* diperoleh nilai t sebesar 27.747, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. Metode latihan *block practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan shooting *free throw* bola basket pada atlet Triple V Kab. Karanganyar 2020. Peningkatan kemampuan latihan shooting *free throw* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *block practice*) adalah sebesar $8.67\% \geq$ kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *random practice*) yaitu sebesar 6.32%.

Kata kunci :
Bola Basket
Block Practice
Random Practice
Shooting
Free Throw

ABSTRACT

Keywords
Basketball
Block Practice
Random Practice
Shooting Free Throw

The purpose of this study was to determine basketball shooting practice using block practice training methods against the results of basketball free throw shots at athletes Triple V Kab. Karanganyar, knowing basketball shooting practice using random practice training methods on the results of basketball free throw shots at athletes Triple V Kab. Karanganyar and knowing the difference in the effect of block practice training methods and random practice training methods on shooting free throw skills in basketball games at the Triple V basketball club, Kab. Karanganyar.

The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were participants of Club Triple V Kab. Karanganyar totaling 30 participants at GorPunokawan, Karanganyar Regency in 2020. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used a basketball shot test (11) (Battery test from Johnson & Nelson's AAHPERD Basket Ball Test Manual, 1986: 275- 279). In this study the participants of Club Triple V Kab. Karanganyar implements block practice training methods and random practice training methods for shooting basketball free throws.

Based on the results of data analysis: There is a significant difference between the block practice training method and the random practice training method on shooting free throw basketball for Triple V 2020 athletes. From the calculations that have been carried out by the block practice training group, the t value is 26,450, which is actually bigger, namely 2,131. From the calculations that have been carried out by the random practice group, the t value is 27,747, it is actually bigger, namely 2,131. Block practice training method has a better effect on the ability to shoot free throw basketball in athletes Triple V Kab. Karanganyar 2020. The increase in the ability to shoot free throw training for group 1 (the group that received block practice training) was 8.67% \geq group 2 (the group that received the random practice training treatment), which was 6.32%.

Apa mensitasi dalam artikel ini : Rachmad Tri Oktaviano . 2020. Pengaruh metode latihan block practice dan metode latihan random practice terhadap ketrampilan shooting free throw dalam permainan bola basket di club bola basket Triple V Kabupaten Karanganyar 2020.

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Proses pembelajaran pendidikan

jasmani mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dilakukan baik di dalam kelas maupun dilapangan yang melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak.

Olahraga merupakan aktifitas dimana setiap manusia melakukan kegiatan yang sistematis untuk menyehatkan jasmani, rohani dan sosial. Selain itu olahraga merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama daerah masing – masing maupun mengharumkan nama bangsa dan Negara. Oleh karena itu pembinaan terhadap setiap cabang olahraga harus lebih diarahkan untuk meraih prestasi secara maksimal. Ada lima dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga, sesuai dengan UU SKN bab I pasal 1 ayat 11 – 15, yaitu olahraga dapat dilaksanakan sebagai olahraga pendidikan, rekreasi, amatir dan professional.

Di Indonesia, olahraga sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat karena adanya tanggung jawab dari diri sendiri dan masyarakat terutama tanggung jawab dan pengertian dari pemerintah. Dengan diadakannya kompetisi-kompetisi dalam setiap cabang olahraga ditingkat kampung, kabupaten, daerah, provinsi, nasional maupun internasional dan diikutsertakannya atlet-atlet dalam kompetisi tersebut, terbukti bahwa Indonesia sedang mengalami perkembangan olahraga yang pesat.

Olahraga bola basket juga banyak diminati dikalangan masyarakat dan perkembangannya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya

pemain basket yang memenuhi lapangan sewaktu bermain di sore hari. Melalui kegiatan bola basket, mereka banyak memperoleh manfaat khususnya dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Unsur-unsur yang dapat meningkatkan prestasi bola basket perlu diperhatikan dan membutuhkan perhatian, diantaranya kondisi fisik pemain, teknik, taktik dan strategi. Melalui latihan-latihan tersebut di harapkan atlet dapat mencapai kemampuan terbaik mereka. Hal ini menjadi tanggung jawab Perbasi sebagai induk organisasi bola basket di Indonesia.

PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket selain mengadakan sarana dan prasarana juga meningkatkan berbagai model-model latihan dalam rangka peningkatan prestasi atlet. Dalam rangka peningkatan prestasi atlet perbasi harus menyiapkan pelatih-pelatih profesional yang dapat membimbing para atlet untuk mencapai kemampuan terbaik mereka. Seorang pelatih juga harus tahu bagaimana teknik, taktik dan strategi yang benar untuk di ajarkan kepada atlet.

Berbagai teknik yang sering dilakukan oleh pemain bola basket untuk memperoleh poin antara lain, shooting, under basket shoot, hook shoot, lay up, jump shoot, set shoot, dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring. Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena shooting sering digunakan oleh para pemain bola basket dalam mencetak poin. Menembak berfungsi untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan supaya dapat memimpin dan memenangkan pertandingan.

Kemampuan suatu regu dalam melakukan tembakan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal ke atas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan

jangkauan lengan pemain, sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua yaitu tembakan hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain offense untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan free throw. Sedangkan shooting lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu permainan/pertandingan, misalnya jump shoot, under basket dan hook shoot.

Melakukan shooting pada daerah tembakan tiga angka bila masuk akan sangat menguntungkan, karena akan menambah perolehan nilai atau angka yang selisihnya berbeda dengan tembakan yang dua angka agar dapat memenangkan pertandingan. Teknik ini sebenarnya sudah dimiliki oleh setiap pemain yang ada di sekolah namun setiap pemain belum menguasai sepenuhnya teknik tersebut dan kurang melakukan latihan secara continue serta berkesinambungan, namun pada kenyataannya banyak pemain saat kompetisi atau pertandingan dimainkan, pemain tersebut tidak dapat menunjukkan permainan atau kemampuan terbaik mereka, hal ini disebabkan kurangnya latihan penguasaan teknik yang continue dan berkesinambungan yang dapat dikembangkan dalam kegiatan club bola basket.

Kegiatan basket yang dilakukan di Club Bola Basket Triple V Kabupaten Karanganyar adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di GOR Punokawan dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Dengan kegiatan basket ini siswa dapat mengembangkan bakat dan keterampilan yang di miliki dalam berbagai bidang termasuk olahraga. Melalui hasil observasi yang telah dilakukan penulis mengamati aktifitas latihan di Club Bola Basket Triple V Kabupaten Karanganyar yang memilih

kegiatan club bola basket sebagai wadah untuk membina dan mengembangkan kemampuan bermain bola basket siswa.

Kegiatan Club itu sendiri diikuti oleh siswa SMP dan SMA dari Kabupaten Karanganyar yang di laksanakan setiap hari senin, kamis dan sabtu pada pukul 16.00 – 19.00 WIB di GOR Punokawan. Saat observasi penulis banyak melihat cara latihan yang dilakukan siswa Club Bola Basket Triple V pada saat melakukan game dengan rekannya sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh pada saat melakukan gerakan shooting free throw beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan dan kekuatan yang baik saat melakukan shooting yang menyebabkan badan mudah goyang dan akurasi tembakan menjadi berkurang.

Melihat dari permasalahan tersebut penulis ingin melakukan metode latihan block practice dan metode latihan random practice pada siswa. Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti ketrampilan shooting free throw, dengan menggunakan metode latihan block practice dan metode latihan random practice. Dari masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan *Block Practice* dan Metode Latihan *Random Practice* Terhadap Ketrampilan *Shooting Free Throw* dalam Permainan Bola Basket di Club Bola Basket Triple V Kab. Karanganyar Tahun 2020".

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. (19) Sugiyono (2014 : 107) menyatakan, " Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (treatmet), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan

demikian metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Punokawan Kabupaten Karanganyar. Populasi penelitian adalah tim putra sejumlah 35 peserta club bola basket Triple V Kabupaten Karanganyar Tahun 2020. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pemain, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*

3. Hasil Dan Pembahasan

A. Hasil DESKRIPSI DATA

Data yang dikumpulkan terdiri dari data tes awal, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 dan kelompok 2, serta data tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Block Practice dan Random Practice Terhadap Ketrampilan Shooting Free Throw Bola Basket pada Kelompok 1 dan 2.

Kelompok	Tes	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	49.20	10.421
	Akhir	53.47	8.140
Kelompok 2	Awal	50.50	9.970
	Akhir	47.40	10.973
Penjelasan tiap kelompok			
K1	Berdasarkan tabel kelompok 1 di atas latihan menggunakan latihan block practice terhadap shootingfree throw bola basket pada tes awal dan tes akhir ditinjau dari mean dan SD		
K2	Berdasarkan tabel kelompok 2 di atas latihan menggunakan latihan random practice terhadap shootingfree throw bola basket pada tes awal dan tes akhir ditinjau dari mean dan SD		

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti melalui wawancara, observasi dan studi dokumen maka pada penelitian ini peneliti akan menyimpulkan beberapa informasi mengenai evaluasi pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri Se-Surakarta tahun 2020.

1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Block Practice dan Metode Latihan Random Practice Terhadap Ketrampilan Shooting Free Throw

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0,000 sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak tembakan bebas (*free throw*) bola basket yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 26.450. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan tembakan bebas (*free throw*) yang disebabkan oleh treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu *block practice*. Dalam latihan *block practice* ini siswa diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 27.747. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} =$ ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok 2 memiliki

peningkatan terhadap tembakan bebas (*free throw*) yang disebabkan treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu *random practice*.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 25.828. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Karakteristik latihan-latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) yang berbeda. Perbedaan yang diberikan selama latihan akan mendapat respon yang berbeda pula dari subyek penelitian. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan tembakan bebas (*free throw*) bola basket. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan latihan *block practice* dan *random practice* terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*) pada atlet putra Triple V Karanganyar 2020, dapat diterima kebenarannya.

2. Metode Latihan Block Practice Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Ketrampilan Shooting Free Throw

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan ketrampilan shooting *free throw* sebesar 8.67% . Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan ketrampilan shooting *free throw* sebesar 6.32% . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan ketrampilan shooting *free throw* yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *block practice*), ternyata memiliki peningkatan ketrampilan shooting *free throw* yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *random practice*). Metode *block practice* merupakan cara latihan yang menekankan pada guru dimana atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode *block practice* atlet mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih teknik pelaksanaan shooting *free throw* yang baik dan benar. Metode latihan ini sangat tepat untuk pemula, karena dengan metode latihan ini, siswa akan memahami dan menguasai teknik shooting *free throw* yang baik. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung ketrampilan shooting *free throw* menjadi lebih baik. Sedangkan metode *random practice* menekankan pada kebebasan atlet melaksanakan tugas ajar dari pelatih. Metode *random practice* ini ditinjau dari perkembangan anak, metode ini dapat memenuhi hasrat gerak anak karena diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar. Namun disisi lain penguasaan teknik shooting *free throw* sulit dicapai secara maksimal, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang kurang memadai, sehingga shooting *free throw* yang dilakukan tidak sesuai seperti yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode *block practice* lebih baik pengaruhnya terhadap ketrampilan shooting *free throw* pada atlet basket putra Triple V Kab. Karanganyar, dapat diterima kebenarannya

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian evaluasi pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling selama pandemic COVID-19 di SMA Negeri Se-Surakarta tahun 2020, dapat disimpulkan :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap shooting *free throw* bola basket pada atlet basket putra Triple V Karanganyar. Nilai t kelompok 1 = 26.450 > $t_{\text{tabel } 5\%}$ = 2.131. Nilai t kelompok 2 = 27.747 > $t_{\text{tabel } 5\%}$ = 2.131. Dari uji perbedaan yang

dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar $25.828 > t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$.

2. Metode latihan *block practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan shooting *free throw* bola basket pada atlet putra Triple V Kabupaten Karanganyar. Peningkatan kemampuan latihan shooting *free throw* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *block practice*) adalah sebesar 8.67% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *random practice*) yaitu sebesar 6.32%.

5. Ucapan Terimakasih

Saya Mengucapkan Banyak terima kasih kepada Ibunda saya dan bapak saya, Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Ketua Progran Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta, Dosen Pembimbing I . Dosen Pembimbing II. Pelatih dan atlet putra Triple V Kabupaten Karanganyar. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Referensi

Agus, Margono. 2010. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Sebelas Maret University (46)

Agus Salim. 2007. *Buku Pintar Bola*. Bandung: JEMBAR (51)

Chandra Sari, Lana am. 2018. *Perbedaan Metode Latihan Antara Menggunakan Bola Basket Tidak Standard Dan Menggunakan Bola Basket Standard Terhadap Tembakan Free Throw Pemain Putri Ekstrakulikuler Sma Negeri 6 Surakarta*

Gede Eka Budi Darmawan. 2015. *Cabang Olahraga Bola Basket*. Yogyakarta: Graha Ilmu (103)

- Gede Eka Budi Darmawan. 2012. *Cabang Olahraga Bola Basket*. Yogyakarta: Graha Ilmu (48)
- Harsono. 2007. *Teori Dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (1-2)
- <https://ilhamanas22.blogspot.com/2017/12/variasi-push-up.html>, (diakses pada 20 Agustus pukul 17.57).
- <http://kampoengilmu.com/teknik-dasar-bola-basket/teknik-menembak-bola-basket/>, (diakses pada 20 Agustus 2020 pukul 15.46).
- <http://sport.10terbaik.com/2012/12/teknik-dasar-bola-basket.html>, (diakses pada 20 Agustus 2020 pukul 16.20).
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/teknik-menembak-shooting-bola-basket.html?m=1>, (diakses pada 20 Agustus pukul 17.00).
- Iman Imanudin. 2008. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (42-43)
- Johnson & Nelson, 1986. *Practical measurements for evaluation in physical education*. Amerika: United States (275-279)
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media (47)
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball Skills & Drills: Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- Kusumawati, Mia. 2017. *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bekasi Kota: Samarindu (83, 119, 127)
- M.Ruhiat, Iqbal Alam & Jajat Darajat. 2011. *Biomekanika*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (21)
- Muhammad Fadly Sonjaya. (2015). *"Pengaruh Metode Latihan Block Practice Dan Random Practice Terhadap Keberhasilan Medium Shoot"*. Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2007. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan & Olahraga Basket*. Jakarta: Grasindo (52-62)
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2014. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press (48)
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya (25,30)

- Riyan Pratama. (2014). *"Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Pada Atlet Pemula Usia Sekolah Menengah Pertama"*. Thesis. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sucipto, dkk .2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia (4, 11, 15, 23-24)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta (107, 118)
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta (174)
- Sukma Aji. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang (56-61)
- Wissel,H. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: Rajawali (48, 49, 54)