

HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN KETEPATAN FREE THROW PADA PEMAIN NATIONAL BASKETBALL LEAGUE KLUB CLS KNIGHTS

Jati Akbar Wicaksono

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : mysleepzfirst@yahoo.co.id

Hermien Laksmiwati

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : hlaksmiwati@yahoo.com

Abstract

This research aims to discover the relationship between self efficacy and free throw to national basketball league players CLS Knights club. There is one independent variable self efficacy and one dependent variable free throw accuracy. This research is correlation type. Subject in this research are national basketball league players CLS Knight club. Total of subject are 16 employees. Analysis technique that is used in this research is correlation technique with "Spearman Rank Order" by PASW Statistic 18. Based on Spearman Rank Order technique obtained result correlation 0,956 with significant level $p=0,00$ ($p>0,01$). That result indicate there are significant relationship between self efficacy and free throw accuracy to national basketball league players CLS Knight club.

Keyword: Self Efficacy, Accuracy, Free Throw, National Basketball League, CLS Knight

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan ketepatan *free throw* pada pemain *national basketball league* klub CLS Knights. Terdapat satu variabel bebas yaitu *self efficacy* dan satu variabel terikat yaitu ketepatan *free throw*. Penelitian ini merupakan tipe penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah pemain *national basketball league* klub CLS Knights. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 16 pegawai. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik korelasi "Spearman Rank-Order" dengan bantuan program PASW Statistics 18. Berdasarkan teknik analisis korelasi Spearman Rank Order diperoleh hasil korelasi sebesar 0,956 pada taraf signifikansi $p = 0,000$, ($p>0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan ketepatan *free throw* pada pemain *national basketball league* klub CLS Knights.

Kata Kunci: Self Efficacy, Ketepatan, Free Throw, National Basketball League, CLS Knights.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, masyarakat sudah semakin mengerti akan pentingnya olah raga. Selain dapat menjaga kebugaran tubuh, olahraga dapat digunakan sebagai ajang untuk unjuk prestasi, serta dapat juga meningkatkan rasa nasionalisme. Banyak manfaat yang di peroleh dari kegiatan olahraga, namun bila dikhususkan pada jenis manfaat secara biologis saja seperti menjaga kebugaran tubuh, dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, membakar lemak, meregangkan otot-otot yang kaku, dapat merangsang pertumbuhan badan, bidang olahraga yang memiliki manfaat tersebut salah satunya adalah bolabasket. Manfaat bolabasket seperti merangsang pertumbuhan badan yang terlihat secara kasat mata adalah bentuk badan atlet bolabasket yang berpostur tinggi. Atlet bolabasket yang berpostur tinggi saja bukanlah menjadi jaminan timnya akan menang, karena dalam membentuk seseorang menjadi atlet yang baik tidaklah mudah. Menurut Robert, Spink, Pemberton (dalam Gunarsa, 1996), seorang atlet yang baik memerlukan pembinaan secara rutin, bertahap, program latihan yang berkesinambungan dari awal, peningkatan kebugaran tubuh atlet ke titik yang optimal. Atlet yang

telah mencapai titik optimal, berpeluang lebih dalam memenangkan pertandingan.

Pertandingan bolabasket antara Indonesia Warriors kontra Air Asia Philippine Patriots ABL season tiga, yang berlangsung di Mahaka Square pada hari Sabtu tanggal 10 Maret 2012, berakhir dengan kekalahan bagi tim dari Indonesia (Sportku, 2012). Pada kuartir empat, tim lawan mulai menyusul dan mengakhiri permainan dengan kemenangan tipis, hanya unggul empat poin dari tim Indonesia. Pelatih Indonesia Warriors beralasan penyebab kekalahan dikarenakan lemahnya kemampuan *free throw*. Pada umumnya, pemain Indonesia Warriors mempunyai kemampuan *free throw* yang cukup karena ini adalah teknik dasar, namun pelatih menambahkan pada saat pertandingan ada masalah lain selain *skill* yaitu mental. Pelatih tidak menampik adanya kelemahan pada mental anak asuhnya. "*Free throw* kami sangat buruk. Kami memiliki masalah dengan kekuatan mental," Pelatih Warriors John Todd Purves (dalam Sportku, 2012). Hasil rekapitulasi tentang *free throw* antara Indonesia Warriors dengan Air Asia Philippine Patriots adalah Indonesia Warriors 8 *point* dari 18 kesempatan *free throw* sedangkan Patriots memperoleh 20 *point* dari

26 kesempatan *free throw*. Hasil rekapitulasi tersebut menunjukkan bahwa *free throw* menjadi salah satu faktor penyumbang poin kemenangan yang penting, hanya saja tim Indonesia tidak bisa memaksimalkannya. Jika Indonesia dapat memaksimalkan *free throw*, maka Indonesia pasti menang. Pelatih tim Indonesia mengindikasikan adanya rasa terbebani diri pada anak asuhnya saat melakukan *free throw*.

Berdasar fenomena di atas, terlihat bahwa *free throw* sangat penting, karena mempunyai kontribusi yang cukup besar dalam memenangkan pertandingan. Menurut Sodikun (1992) *free throw* adalah merupakan hadiah yang diberikan kepada seseorang pemain untuk mencetak satu angka. Memasukan satu *free throw* tidak hanya menambah satu poin, melainkan juga dapat menjatuhkan mental lawan karena untuk mendapatkan poin selain dari *free throw* sangat sulit karena akan ada hadangan dari pemain lawan. Jika dilihat dari fenomena diatas, memasukan *free throw* juga bukan perkara mudah, terlihat masih ada pemain yang gagal memasukan *free throw*, padahal *free throw* merupakan teknik dasar pada permainan bolabasket. Banyak pemain dan pelatih yang merasakan adanya tekanan dari penonton saat melakukan *free throw*, sehingga merasa kapasitas mental pemain yang sedang diserang oleh penonton. 80 % faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis. (Adisasmito, 2007).

Serangan-serangan yang berasal dari penonton yang menyerang mental pemain saat melakukan *free throw* atau memang dikarenakan lemahnya keyakinan diri dapat menjadi hambatan tersendiri bagi pemain, namun hambatan tersebut bisa dikurangi jika pemain tersebut mempunyai perasaan yang positif, adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugasnya dalam melakukan *free throw*. Tingkat keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas biasa disebut dengan tingkat *self efficacy* pemain.

Self efficacy yang tinggi akan membuat seseorang akan berusaha semakin giat, di berbagai penelitian menunjukan kualitas individu akan meningkat seiring pertumbuhan *self efficacy* (Bandura, 1997). Jadi, meskipun pemain mendapatkan tekanan saat melakukan *free throw*, pemain yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mampu menyelesaikan *free throw* dengan baik, begitu juga sebaliknya.

Pada saat penulis melakukan studi pendahuluan ke tim bolabasket CLS Knights, terkait kekalahan timnya saat melawan Satria Muda Britama Jakarta di final acara *National Basketball League (NBL)* musim lalu diketahui kekalahan tersebut dikarenakan **para pemainnya merasakan adanya penurunan ketepatan dalam melakukan *free throw***. "Kami kalah karena membuang banyak kesempatan mencetak poin lewat *free throw*," kata pelatih (dalam Wiradinata, 2011). Menurut pemain yang bertanding, dirinya merasa yakin mampu untuk melakukan *free throw*, tetapi tetap tidak mendapat hasil sempurna. Hasil statistik, skor akhir 50 untuk CLS Knights dan 67 untuk Satria Muda Britama Jakarta. Statistik ketepatan *free throw* CLS Knights hanya 42%,

sedangkan Satria Muda Britama Jakarta memperoleh ketepatan 70% dari kesempatan *free throw* yang ada.

Berdasarkan fenomena di atas, maka dapat dilihat bahwa tingkat *self efficacy* pemain menjadi faktor yang penting dalam melakukan *free throw* saat pertandingan. Saat melakukan pembinaan, sudah seharusnya pembinaan mental menjadi faktor yang diperhatikan pelatih. Greenberg dan Baron (dalam Tandelilin, 2000) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan individu atas kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan sukses. Melihat pernyataan dari Greenberg dan Baron tentang *self efficacy*, terlihat bahwa keadaan *self efficacy* seseorang dapat membuat pemain dapat melakukan *free throw* dengan baik. *Self efficacy* menurut Muhid (2009) adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas yang mungkin dapat membuat mereka malu atau gagal atau sukses.

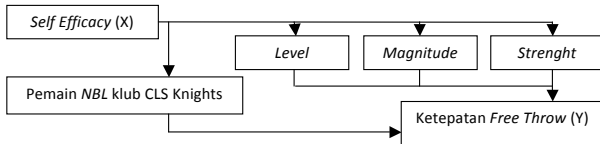
Berdasar uji hipotesis yang dilakukan Nugroho, et al (2007) meneliti *The Correlation Between Self-Efficacy, Self-Adjustment With The Academic Achievement Of College Student*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Ada hubungan yang signifikan dan positif antara *self efficacy* dan prestasi akademis. (2). Tidak ada hubungan yang signifikan dan positif antara penyesuaian diri di rumah dan prestasi akademis. (3) Tidak ada hubungan signifikan dan positif antara *healthy self-adjustment* dan prestasi akademis. (4) Tidak ada korelasi positif dan signifikan antara *social self-adjustment* dan prestasi akademik ($\rho = -0.157$, $p = 0,400$). (5) Tidak ada hubungan yang signifikan dan positif antara *emotional self-adjustment* dan prestasi akademis.

Penelitian yang dilakukan oleh Surbakti (2008) meneliti *Self Efficacy Terhadap Atlit Berprestasi*. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa subjek lebih menyukai pertandingan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta cukup menguasai berbagai teknik sehingga mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya. Subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya dan mencapai sukses. Sedangkan hasil penelaahan dari karakteristik *self efficacy*, didapatkan bahwa subjek memiliki *self efficacy* tinggi. Adapun karakteristik *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek adalah merencanakan serta mempersiapkan diri, berlatih dengan giat dan bekerja keras, menyusun tujuan dan karir, memiliki target dan cita-cita tinggi, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri, memiliki komitmen yang tinggi dan mempelajari teknik-teknik baru. Hasil penelitian ini juga menunjukkan kalau subjek memiliki karakteristik *self efficacy* tinggi lainnya, yaitu memandang kegagalan yang dialaminya karena kurang melakukan persiapan dan usaha, menyukai tantangan, menerima tugas yang sulit, memiliki fisik dan daya tahan tubuh yang baik, tegas dan mengoptimalkan kesempatan yang baik serta optimis dan aktif.

METODE

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional dengan variabel seperti pada diagram 1:

Diagram 1: Desain Penelitian



Keterangan:
 Variabel bebas (X) : Self Efficacy
 Variabel terikat (Y) : Ketepatan Free Throw

Self efficacy (Variabel X) adalah merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas tertentu (Bandura, 1997)

Free throw (Variabel Y) adalah free throw adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis free-throw dan di dalam setengah lingkaran (Perbasi, 2010)

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket National Basketball League klub CLS Knights. Subjek penelitian ini adalah seluruh subjek yang ada di tim National Basketball League klub CLS Knights, yang berjumlah 16 pemain.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data skala self efficacy yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mempergunakan skala. Secara umum prosedur penyusunan skala adalah memilih aitem, melakukan uji coba, dan melakukan analisa untuk dapat menyeleksi aitem yang benar-benar baik. Skor pada skala ini diberikan berdasarkan tinggi rendahnya perilaku dan keyakinan individu yang sesuai dengan butir pernyataan. Terdapat empat pilihan jawaban atas pernyataan yang ada, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik pengumpulan data ketepatan free throw yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes ketepatan free throw dari Sodikun (Sodikun, 1992).

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Spearman Rank-Order. Semua proses analisis menggunakan bantuan program PASW Statistics 18.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis Deskriptif
 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self_efficacy	16	104	117	110.38	4.015
Free_throw	16	5	9	6.88	1.258

Tabel 2. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Ketepatan Free Throw

Correlations			Zscore(Self_eff icacy)	Zscore(Free_thr ow)
Spearman's rho	Zscore(Self_efficacy)	Correlation Coefficient	1.000	.956**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	N	16	16
	Zscore(Free_throw)	Correlation Coefficient	.956**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	N	16	16

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan menerima H_a, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan ketepatan free throw pada pemain National Basketball League klub CLS Knights. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi positif (r) sebesar 0,956 yang memberi arti bahwa semakin tinggi self efficacy maka semakin tinggi pula ketepatan free throw pemain National Basketball League klub CLS Knights. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan hubungan korelasinya sangat kuat.

Jika dilihat dari hasil analisa deskriptif, diketahui bahwa self efficacy pada pemain National Basketball League klub CLS Knights berada pada kategori sedang. Terdapat 37,5% pemain National Basketball League pada klub CLS Knights yang mempunyai tingkat self efficacy masuk pada kategori sedang.

Berdasar hasil analisa deskriptif tentang free throw, diketahui bahwa kemampuan free throw pemain National Basketball League klub CLS Knights berada pada kategori rendah. Terdapat 43,8% pemain National Basketball League pada klub CLS Knights yang mempunyai tingkat ketepatan free throw masuk pada kategori rendah

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan ketepatan free throw pada pemain National Basketball League klub CLS Knights, telah didukung oleh teori self efficacy dari Bandura. Menurut Bandura (1997), self efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas tertentu.

Pemain yang melakukan free throw akan mendapatkan tekanan dari penonton, lawan, dan mendapatkan beban karena dituntut mendapatkan poin dari free throw. Berdasar penelitian diketahui bahwa pemain yang mempunyai self efficacy tinggi mampu mengatasi tekanan yang ada, sehingga dapat sukses melakukan free throw. Hal ini telah sesuai dengan karakteristik self efficacy yang diungkapkan oleh Bandura (1997) bahwa karakteristik orang yang mempunyai self efficacy tinggi adalah memandang suatu tugas yang sulit adalah tantangan, berkomitmen untuk terus mencapai tujuan, mampu mengendalikan serta

mengatasi stres, mudah bangkit jika gagal, dan mengerahkan segala usaha dalam mencapai tujuan

Self efficacy dianggap penting, karena dengan *self efficacy*, tekanan yang dirasakan pemain saat pertandingan dapat teratasi. Kondisi tersebut sesuai dengan Feist & Feist (2000) yang menyatakan *self efficacy* tinggi merasa mampu mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Pemain yang mempunyai *self efficacy* tinggi tidak akan menyalakan kesempatan untuk melakukan *free throw*.

Penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan ketepatan *free throw* pada pemain *National Basketball League* klub CLS Knights menyatakan bahwa kondisi *self efficacy* pemain saat melakukan *free throw* mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan dalam melakukan *free throw*. Hasil penelitian ini juga telah sesuai dengan Adisasmito (2007) yang menyatakan bahwa 80 % faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis.

Penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan ketepatan *free throw* pada pemain *National Basketball League* klub CLS Knights didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Anwar (2009) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Sumatera Utara. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya berbicara di depan umum, dan berlaku sebaliknya. Kaitan penelitian tersebut dengan penelitian adalah *self efficacy* memengaruhi penampilan seseorang saat berada di depan umum seperti saat berada di tengah-tengah lapangan bolabasket.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Surbakti (2008) yang meneliti *Self Efficacy* Terhadap Atlet Berprestasi. Hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwa atlet yang mempunyai prestasi bagus memiliki *self efficacy* tinggi. Kaitan dengan penelitian adalah atlet yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan menghasilkan performa yang bagus disetiap pertandingan termasuk saat *free throw*. Hal tersebut dikarenakan, *self efficacy* seseorang akan mempengaruhi kualitas performa seorang atlet. Jika *self efficacy* pemain tinggi, maka pemain dapat menghasilkan performa yang bagus, begitu juga sebaliknya.

Penelitian lain yang berkaitan adalah penelitian dari Fatah (2012) yang meneliti Analisis Tingkat Keberhasilan *Shooting 1 Poin* Pada Atlet Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. Kaitan dengan penelitian adalah *shooting 1 point* adalah sama dengan *shooting free throw*. Hasil yang diperoleh dari empat kali shooting pada subjek penelitian pertama didapat hasil sudut tangan mendekati atau kurang lebih 90 ° dan akan menghasilkan sudut lemparan yang mendekati atau kurang lebih dari 54- 55 ° yang akan mempengaruhi terhadap tinggi maksimum dan kecepatan bola untuk menghasilkan tingkat keberhasilan shooting 1 poin yang maksimal. Kaitan dengan penelitian adalah, untuk mendapatkan

hasil *shooting free throw* diperlukan latihan, evaluasi, persiapan, cita-cita tinggi, komitmen, serta mempelajari teknik baru.

Pada penelitian-penelitian di atas telah diketahui betapa pentingnya peranan *self efficacy*. Ke tiga penelitian pendukung di atas juga telah sesuai dengan Bandura (1997) yang mengatakan bahwa, *self efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang akan berusaha semakin giat, di berbagai penelitian menunjukkan kualitas individu akan meningkat seiring pertumbuhan *self efficacy*.

SIMPULAN

Berdasar uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan ketepatan *free throw* pada pemain *National Basketball League* klub CLS Knights diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, juga diketahui bahwa tingkat *self efficacy* pemain *National Basketball League* klub CLS Knights berada pada kategori sedang. Hasil penelitian, juga menyebutkan bahwa tingkat ketepatan *free throw* pemain *National Basketball League* klub CLS Knights berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan ketepatan *free throw* pada pemain *National Basketball League* klub CLS Knights.

SARAN

Berdasar simpulan di atas, peneliti merekomendasikan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian, bagi klub CLS Knights hendaknya klub CLS Knights lebih memperhatikan sisi *self efficacy* pemain; peningkatan *self efficacy* pemain dapat dilakukan saat latihan; pelatihan teknik *free throw* hendaknya diberikan secara terus-menerus saat latihan; pemain yang telah menjalani program latihan dengan baik, diharapkan pemain tidak hanya mempunyai keahlian teknik, dan fisik saja, melainkan mempunyai tingkat *self efficacy* yang tinggi saat pertandingan berlangsung. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yaitu pada penelitian ini tidak terdapat definisi ketepatan *free throw* dari ahli, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan definisi ketepatan *free throw* dari ahli; penelitian ini juga tidak terdapat faktor-faktor *free throw*, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan faktor-faktor *free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito.2007. Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: PT. Rajagrafindo persada.
- Anwar, A.I.D.2009. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara(Online). http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504/1/10E00_001.pdf, diakses 1 Desember 2012

Bandura, A.1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. USA: W.H. Freeman dan Company Stressor

1) Fatah, Abdul.2012.*Analisis Tingkat Keberhasilan Shooting 1 Poin Pada Atlet Bola Basket Universitas Negeri Surabaya*.Skripsi: tidak diterbitkan.

Feist, J & Feist, G.J.2002. *Theories of Personality (5th ed)*. Boston: McGraw Hill.

Gunarsa.1996. Psikologi Olah Raga :Teori dan Praktek. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Muhid, Abdul.2009. Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.*Jurnal Ilmu Dakwah* Vol. 18 No 1 2009.

Nugroho, et al.2007. *The Correlation Between Self-Efficacy, Self-Adjustment With The Academic Achievement Of College Student*.(Online). <http://e-jurnal.com/kumpulfile/jurnal%20perkembangan/30%20HUBUNGAN%20ANTARA%20SELF.pdf>, diakses 14 Juni 2012.

Perbasi.2010.Peraturan Resmi Bolabasket 2010.Jakarta: Perbasi

Sodikun, Imam.1992.Olahraga Pilihan Bolabasket.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Sportku, Redaksi.2012.Indonesia Warriors vs Air Asia Philippine Patriots 10 Maret 2012 ABL Season Tiga.(Online). <http://www.republika.co.id/berita/olahraga/basket/12/03/13/m0s99g-indonesia-warriors-vs-air-asia-philippine-patriots-10-maret-2012-abl-season-tiga>, diakses 15 Juni 2012

Surbakti, M Nur.2008.*Self Efficacy Terhadap Atlit Berprestasi*(Online). http://www.gunadarma.ac.id/library/gunadarma_10501195-skripsi_fps_i.pdf, diakses 23 September 2012.

Tandelilin, Elsy.2000. Kompetensi Dosen, Keyakinan Diri (*Self-efficacy*) dan Motivasi Mahasiswa: Pengaruhnya terhadap Prestasi Mahasiswa (*Student Achievement*) Fakultas Ekonomi Universitas Surabaya. Skripsi: tidak diterbitkan.

Wiradinata, Avandi.2011. Lemah Free Throw, Penyebab CLS Gagal.(Online), <http://olahraga.inilah.com/read/detail/1318002/lemah-free-throw-penyebab-cls-gagal>, diakses 15 Juni 2012



UNESA

Universitas Negeri Surabaya