

**PENGGUNAAN METODE LATIHAN 3-POINT 5-POST DRILL TERHADAP
EFEKTIVITAS AKURASI SHOOTING 3 POINT TIM PUTRA BOLABASKET PORPROV
KABUPATEN LUMAJANG**

Dary Eka Cahyono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
darycahyono@mhs.unesa.ac.id

Himawan Wismanadi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
himawanwismanadi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Bolabasket merupakan olahraga favorit atau yang digemari masyarakat sekarang dan merupakan olahraga yang pesat perkembangannya. Teknik *shooting* merupakan salah satu yang harus dikuasai oleh atlet basket. *3 point 5 post drill* merupakan pelatihan atau *treatment* latihan yang dapat meningkatkan akurasi *3 point shoot*. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mencari tahu penggunaan metode latihan *3 point 5 post drill* terhadap efektivitas akurasi *shooting 3 point* tim putra bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *pretest* dan *posttest*. Sampel penelitian ini sebanyak 10 atlet putra bolabasket. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 5,30 dan pada *posttest* sebesar 10,30. Berdasarkan uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest* memperoleh hasil yang signifikan yaitu sig. 0,200 > 0,05 dan data dinyatakan berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah didasari oleh perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *paired simple t-test* diperoleh taraf signifikan 0,00 maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan metode latihan *3 point 5 post drill* terhadap efektivitas akurasi *shooting 3 point* tim putra bolabasket proyeksi Porprov Kabupaten Lumajang.

Kata kunci : Bolabasket, *3 point 5 point drill*, *3 point shooting*

ABSTRACT

Basketball is one of the favorite sports or popular with the people now and is a sport that is rapidly developing. technique *Shooting* is one technique that must be mastered by basketball players. *3 point 5 post drills* is one of the training methods that can increase the accuracy of *3 point shoots*. The purpose of this study was to find out the use of the training method *3 point 5 post drill* on the effectiveness of accuracy for *3 point shooting* the men's projection team at the Porprov Projection in Lumajang Regency. This research method uses descriptive quantitative design with research *pretest* and *posttest*. The sample of this study was 10 athletes from basketball men. The results of this study obtained an average *pretest* of 5.30 and at the *posttest* of 10.30. Based on the normality test the data *pretest* and *posttest* obtained significant results, namely sig. 0.200 > 0.05 and the data is declared to be normally distributed. Calculation of the average difference test before and after based on statistical calculations using the formula *paired smp t-test* obtained a significant level of 0.00, it can be stated that there is a difference between the results of the *pretest* and *posttest*. So it can be concluded that there is a significant influence on the use of the training method *3 point 5 post drill* on the effectiveness of the accuracy of *3 point shooting* the men's projection team at Porprov Lumajang Regency.

Key Word: Bolabasket, *3 point 5 point drill*, *3 point shooting*

PENDAHULUAN

Dunia milenial saat ini masyarakat mulai memahami pentingnya untuk berolahraga. Karena olahraga mampu menjaga kebugaran tubuh dan dapat mengatur pola hidup yang lebih sehat. Selain itu olahraga juga bertujuan untuk prestasi, adapun tujuan

olahraga menurut pendapat Sumardiyanto (2007) yaitu olahraga pendidikan untuk tujuan mendidik, olahraga rekreasi bertujuan kegiatan rekreatif, olahraga kesehatan untuk pembinaan kesehatan, olahraga rehabilitasi untuk rehabilitasi dan olahraga prestasi bertujuan untuk mendapat prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga bolabasket merupakan olahraga favorit yang disukai oleh masyarakat dan juga olahraga yang pesat perkembangannya di dunia. Di Indonesia sendiri hal tersebut dibuktikan banyak diadakannya kompetisi kejuaraan bolabasket pada kelompok umur, pelajar, maupun klub-klub yang berkembang di daerah-daerah hingga tingkat nasional bahkan internasional seperti contohnya Kejurda, Porprov, acara Pekan Olahraga Nasional, DBL (*Development Basketball League*), LIMA (Liga Mahasiswa), IBL (*Indonesian Basketball League*) dan ABL (*Asean Basketball League*).

Setiap kompetisi bolabasket yang diadakan atau diselenggarakan adalah bertujuan untuk memunculkan pemain-pemain atau atlet yang hebat untuk membela tim bolabasket Indonesia di kancah internasional nantinya. Termasuk salah satunya adalah Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur yang ke-VI tahun 2019 ini akan digelar di empat kabupaten yaitu Tuban, Gresik, Bojonegoro dan Lamongan. Dalam rangka proyeksi pertandingan Porprov, setiap kabupaten pasti sudah mempersiapkan atlet-atletnya untuk bertanding dan dapat meraih prestasi sebagus mungkin pada gelaran Porprov nantinya.

Termasuk di Kabupaten Lumajang yang sudah mempersiapkan atlet-atletnya dengan cara menyeleksi untuk menyaring atlet terbaik dan juga telah melaksanakan program Pusat Pelatihan Kabupaten (Puslatkab). Hasil dari observasi awal mengenai kegiatan latihan tim Porprov cabang bolabasket Kabupaten Lumajang terdapat 12 atlet putra yang sudah diseleksi dan masih melaksanakan program latihan. Untuk menjadi atlet pebasket yang hebat banyak teknik dalam bolabasket yang perlu diperhatikan dan dikuasai.

Menurut Ahmadi (2007) “teknik dasar bermain bolabasket yang harus dikuasai adalah teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola (*catching*) teknik dasar menembak (*shooting*) teknik latihan olah kaki (*footwork*) dan teknik latihan *pivot*”. Semua ketrampilan sangat penting, tetapi yang dibutuhkan ialah kemampuan *shooting*, karena salah satu cara yang dapat menghasilkan poin adalah dengan cara melakukan tembakan ke dalam ring. Oleh sebab itu teknik *shooting* menjadi metode yang penting untuk dikuasai dalam bolabasket.

Seorang atlet basket yang hebat harus tahu kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam setiap permainan dalam lapangan,

dengan tujuan *shooting* yang dilakukan akan berhasil dan mendapatkan angka atau *point*. *Three point shoot* sangat berperan dalam permainan bolabasket karena angka yang dihasilkan paling tinggi yaitu tiga angka.

Di tim putra bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang banyak atlet yang sudah mempunyai kemampuan menembak (*shooting*). Akan tetapi tingkat keberhasilannya belum memenuhi target. Dari observasi yang dilakukan oleh penulis, bahwa saat menganalisis hasil pertandingan persahabatan antara tim putra bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang melawan tim senior dari klub Satria Pinandhita menunjukkan data lapangan sebagai berikut:

	Tim Porprov		Tim Satria Pinandhita	
	Masuk/total melakukan	Persentase	Masuk/total melakukan	Persentase
Total Field Goal	11/29	37,9%	15/47	31,9%
Medium Shoot 3	3/6	50 %	5/9	55,5%
Point Field Goal	0/8	0,00%	4/9	44,4%

Dari data diatas pada tanggal 26/01/2019, Total FG (*field goal*) dalam satu pertandingan 11/29 persentase 37,9%. *Shoot medium* dalam satu pertandingan 3/6 persentase 50% *three point field goal* (3 PT FG) dalam satu pertandingan 0/8 persentase 0,00 %. Di pertandingan persahabatan tim bolabasket Porprov banyak melakukan *shooting medium 2 point* dan *lay-up* sedangkan *shooting 3 point* hanya melakukan 8 kali percobaan dalam satu pertandingan, semua yang dilakukan tidak membuahkan hasil dikarenakan 4 kali percobaan bola tidak menyentuh atau tidak sampai pada ring (*air ball*) dan 4 kali percobaan hanya memantul di ring. Penyebab *shooting 3 point* yang gagal dikarenakan kurangnya konsentrasi saat melakukan tembakan dilihat saat *jump shoot* dihadang lawan bola melenceng dari ring basket. Agar persentase *shooting 3 point* meningkat, maka diberikan latihan *drill shoot*. Metode latihan *3 point shooting* dapat menghasilkan peningkatan konsentrasi pemain atau atlet sehingga terbiasa melakukan *shooting 3 point*. Dengan meningkatnya akurasi

shooting, maka persentase akurasi *shooting 3 point* akan lebih baik.

Metode

Dalam penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian eksperimen semu pendekatan kuantitatif. Desain dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Suharsimi Arikunto:2010).

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu pada bulan Maret s/d bulan April 2019. Tempat Penelitian di GOR Wira Bhakti Lumajang. Jalan WR Supratman Lumajang.

Variabel bebas yaitu latihan *3 point 5 post drill*. Variabel terikat yaitu efektivitas akurasi *shooting 3 point* tim putra bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. Populasi adalah sekelompok subjek termasuk manusia yang menjadi sumber data dalam penelitian. Populasi dapat berupa orang, kejadian, benda, atau subjek lain yang karakteristik dan ditetapkan untuk dijadikan sebagai subjek dari penelitian (Mahardika:2018). Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang yang berjumlah 10 orang yaitu hanya pada posisi *point guard, shooting guard, small forward, power forward*.

Adanya pengaruh terhadap *3 point shoot* pada sampel karena diberikan perlakuan atau *treatment*, maka peneliti membuat sebuah format kegiatan yang dilakukan selama latihan dari perlakuan minggu pertama sampai berakhirnya perlakuan selama lima minggu.

Jenis Latihan	Waktu Keseluruhan Latihan	Tambahan Latihan	Waktu Keseluruhan Latihan
Latihan fisik dan teknik sesuai program latihan dari manajemen tim Puslatda Lmj	60 menit	Pelatihan 3-point 5-post drill	30 menit

Untuk menunjang penelitian, maka diperlukan perlengkapan instrumen penelitian berupa sarana dan prasarana sebagai berikut.

1. Bola basket

2. Peluit
3. Cone
4. Alat tulis menulis
5. Stopwatch
6. Kamera handphone
7. Lapangan Basket

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes keterampilan menembak *Maryland 3 point 5 spot* pada lima posisi atau pos tembakan yang berbeda dilakukan dalam waktu 2 menit. Di setiap pos sudah terdapat 5 bola yang harus dimasukkan ke dalam ring basket. Tes bertujuan untuk mengetahui keberhasilan menembak dari tim Porprov bolabasket Kabupaten Lumajang. Dari data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik.

Teknik analisis data pada penelitian ini sebagai berikut:

Uji Prasyarat Analisis

- a) Mean

$$Me = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

$\sum X$ = Jumlah nilai X

n = Jumlah individu/sampel (sugiyono 2010)

- b) Persentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Mean

f = Jumlah frekuensi

n = Jumlah individu/sampel.

- c) Uji Normalitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas menggunakan bantuan SPSS berlaku ketentuan jika nilai signifikansi > 0,05 data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka data dinyatakan tidak normal.

1. Uji Statistik Hipotesis

Uji t sampel sejenis digunakan bila ingin menganalisis perbedaan distribusi data dari kelompok dengan subjek yang sama antara *pretest* dan *posttest*, maka dapat digunakan *t-test* sampel sejenis (Maksum:2018). Uji t ini menggunakan SPSS *Paired Samples Test*, dengan menggunakan kriteria

signifikansi nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan, jika nilai Sig. > 0,05 maka data dinyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang telah terkumpul dan sudah dianalisis oleh penulis adalah data dari hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan atau *treatment* penggunaan metode latihan *3 point 5 post drill* terhadap efektivitas akurasi *shooting 3 point* bagi atlet tim putra bolabasket Porprov Jatim Ke-VI Kabupaten Lumajang tahun 2019 yang telah diperoleh hasil data dari tes secara langsung. Selain diolah secara manual hasil perhitungan juga dibantu dengan program komputer *Statistical Package for the Social Science (SPSS)022.00*.

Berdasarkan hasil perhitungan melalui bantuan dari SPSS 22.0 dan dibantu dengan hitungan manual kemudian data tersebut yang telah dihasilkan dapat dideskripsikan lebih lanjut lagi kedalam bentuk tabel. Berikut hasil penelitian metode latihan *3 point 5 post drill* melalui *pretest* dan *posttest*.

No	Nama	Pretest	Posttest
1	SAB	5	11
2	MF	3	11
3	MR	7	15
4	KTJ	2	7
5	DA	4	5
6	AM	8	16
7	BA	7	11
8	SDR	7	10
9	WAF	5	8
10	HN	5	9

Dari tabel yang sudah ditunjukkan terlihat hasil data yang berhasil didapatkan pada tes awal *pretest* menunjukkan angka paling rendah yaitu 2 dan angka paling tinggi yaitu 8. Sedangkan pada hasil data yang

	Pre Test	Post Test
Valid	10	10
Missing	0	0
Mean	5,30	10,30
Std. Deviation	1,947	3,368
Minimum	2	5
Maximum	8	16

didapatkan pada tes akhir *pretest* menunjukkan angka paling rendah yaitu 5 dan angka paling tinggi yaitu 16.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa:

- Hasil tes *3 Point Shooting* sebelum diberikan pelatihan *3 point 5 post drill* adalah rata-rata sebesar 5,30.
- Hasil tes *3 Point Shoot* sesudah diberikan pelatihan *3 point 5 post drill* adalah rata-rata sebesar 10,30.
- Nilai beda hasil tes antara *pretest* dan *posttest* adalah rata-rata sebesar 5,00. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pelatihan *3 point 5 post drill* dapat meningkatkan hasil *3 point shoot*.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre Test	Post Test
N	110	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,30
	Std. Deviation	1,947
Most Extreme Differences	Absolute	,209
	Positive	,161
	Negative	-,209
Test Statistic		,209
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengetahui distribusi data apakah normal atau tidak yang terdapat dalam variabel penelitian. Penelitian ini termasuk dalam penelitian statistik parametrik oleh karena itu diperlukan tahap selanjutnya uji *paired sample t test*. Dengan bantuan SPSS 22.0 menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* data diolah dalam tahap uji normalitas.

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa data *pretest* memiliki nilai sig. 0,200 > 0,05 dan *posttest* memiliki nilai sig. 0,197 > 0,05 maka kedua data tersebut dinyatakan normal dan dapat dilanjutkan untuk pengolahan data selanjutnya.

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test - Post Test	5,000	2,449	,775	6,752	3,248	6,455	9	,000

Dari tabel 4.4 diatas dapat dideskripsikan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* dari Sig. (2-tailed) pada tes 3 point shoot sebesar $0,000 < 0,005$ maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Hasil tes 3 point shooting sebelum diberikan pelatihan 3 point 5 post drill adalah rata-rata sebesar 5,30. Hasil tes 3 point shooting sesudah diberikan pelatihan 3 point 5 post drill adalah rata-rata sebesar 10,30. Kemudian dilanjutkan dengan hasil pengolahan data uji normalitas dari tabel yang didapatkan dari pengujian SPSS menunjukkan data *pretest* memiliki nilai sig. $0,200 > 0,05$ dan data *posttest* memiliki nilai sig. $0,197 > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan normal dan dapat dilanjutkan untuk pengolahan data selanjutnya.

Berdasarkan hasil *paired sample t-test* beda signifikan (2-tailed) pada tes 3 point shoot sebesar $0,000 < 0,005$ maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dilihat dari semua hasil data yang sudah dijabarkan diatas maka hasil antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment 3 point 5 post drill* terhadap hasil 3 point shooting dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment 3 point 5 post drill* berpengaruh terhadap peningkatan hasil 3 point shooting. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang didapat dari rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Diperkuat dengan penelitian sebelumnya dari Muhammad Dzul Fikri yang berjudul Pengaruh Pelatihan 3-Point 5-Post Drill's Terhadap Hasil 3-Point Shooting Pada Club Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman terdapat beda signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan 3-Point 5-Post Drill's terhadap hasil 3-point shooting sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan

berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil 3 point shooting.

3 point 5 post drill dalam penelitian ini merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang pada durasi latihan dalam 2 set yaitu 2 x 25 tembakan dimana setiap pemain mempunyai 5 titik untuk melakukan 3 point shooting yaitu diukur sejajar dari *baseline* yang merupakan titik $0^\circ, 45^\circ, 90^\circ, 135^\circ, 180^\circ$ dalam setiap latihan yang dilakukan setelah program latihan yang dilakukan tim Puslatda Kabupaten Lumajang selesai.

Jumlah set, jumlah repetisi dan banyak titik tembakan tersebut berpengaruh terhadap beban pelatihan dan mampu memberikan stimulus atau rangsangan yang mengarah pada adaptasi dalam melakukan 3 point shoot sehingga berpengaruh terhadap peningkatan teknik bermain diantaranya adalah hasil 3 point shooting (Dunstan: 2012).

PENUTUP
Simpulan

Berdasarkan dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, hasil penelitian, deskripsi data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh dan perbedaan yang signifikan antara hasil 3 point shooting sebelum dan sesudah pelatihan 3 point 5 post drill pada tim putra bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang yang menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* dari Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jumlah presentase sebelum diberikan pelatihan sebesar 21,2% dan jumlah sesudah diberikan pelatihan sebesar 41,2%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil dari penelitian dapat dijadikan masukan dan juga bahan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya agar lebih maksimal. Menambah program latihan tambahan bagi atlet yang mempunyai kemampuan 3 point shoot yang masih kurang dengan latihan 3 point 5 post drill yang dapat meningkatkan hasil atau presentase tembakan.
2. Bagi atlet dalam melakukan latihan hendaknya dengan sungguh-sungguh menjaga kedisiplinan dalam latihan dan

menjaga asupan makanan bergizi untuk meningkatkan dan mendukung performa agar lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo : Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. Tuodor dan Haff, G.Gregory. 2009. *Periodization: theory and methodology of training*. Terjemahan Laboraturium FIK UM. Amerika: Human kinetics.
- Dasamardana, Karyadi. 2013. Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat Tim Yuniior Putra Bolabasket Klub Yuso Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dunstan, Matthew. 2012. *Shooting* (Online), (<http://www.jes-basketball.com>, diakses 18 Februari 2019).
- Erdulj, Frane dan Strumbelj, Erik. 2015. “*Basketball Shot Types and Shot Succes in Different Levels of Competitive Basketball*”. Plos One. Vol. 10: hal, 1-14.
- Kemenpora. 2005. *Panduan penetapan parameter tes dan pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan*. Indonesia: kemenpora.
- Kemendikbud. 2007. *Bugar dan sehat*. Indonesia: kemendikbud
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental basketball first step to win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- F.J Rojas, M. Cepero, A. Ona, M. Gutierrez.2000. “Kinematics Adjustments In The Basketball Jump Shoot Against an Oppent”. *Journal Ergonomics ISSN*. Vol. 43 (10): hal. 1651-1660.
- Maksum, Ali. 2018. *Statistik dalam olahraga*. Edisi Kedua. Surabaya: Unesa University Press.
- Millar, A Lynn. 2013. *Action Plan For ARTHRITIS*. Yogyakarta: PT. Intan Sejati
- Mohaimin, A & Khisore.Y. 2014. Construction of passing ability test for basketball. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, (Online), 7 (2): 403-412., ([http://users.uoa.gr/~dhatziha/assing % 20 Efficacy.pdf](http://users.uoa.gr/~dhatziha/assing%20Efficacy.pdf)), diakses 5 agustus 2018.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Indonesia: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar – Dasar Bolabasket*. Canada: Human Kinetics
- Okazaki, Victor dan Rodacki, Andre. 2012. “*Increased distance of shooting on basketball jump shot*”. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol. 11: Hal, 231-237.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB PERBASI.
- Perbasi. 2014. *Metode Pelatihan Bolabasket Dasar*. Jakarta: PB. Perbasi
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.