

PENGGUNAAN METODE MARYLAND 5 POST SHOOTING DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING 3 POINT DALAM BOLA BASKET

Soni Eka Prasetya

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
soniprasetya16060484040@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. Maryland 5 post shooting drill merupakan pelatihan atau treatment latihan yang dapat meningkatkan akurasi 3 point shoot. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mencari tahu penggunaan metode latihan Maryland 5 post shooting drill terhadap peningkatan kemampuan shooting 3 point Tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto. 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 $\text{sig. } 0,200 > 0,05$ dan data dinyatakan terdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah didasari oleh perhitungan statistik dengan menggunakan rumus paired sample 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 Maryland 5 post shooting drill terhadap peningkatan kemampuan shooting 3 point tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto
Kata kunci: Bolabasket, Maryland 5 Post Shooting Drill

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. Maryland 5 post shooting 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 maryland 5 post shooting drill on the effectiveness of accuracy for 3 point shooting the men's projection team at the sooko senior high school. 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 $\text{sig. } 0.200 > 0.05$ 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 sample 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 Maryland 5 post shooting drill on the effectiveness of the accuracy of 3 point shooting the men's projection team at Sooko Senior High School boys basketball team.
Key Word: Basketball, Maryland 5 Post Shooting Drill

PENDAHULUAN

Dunia milenium 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.

Menurut Ahmadi (2007) “teknik dasar bermain bola basket 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 keterampilan 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 bola basket. 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 SMAN 1 Sooko Mojokerto banyak pemain yang sudah mempunyai kemampuan menembak (shooting). Akan tetapi tingkat keberhasilan belum memenuhi target. Dari pengamatan yang dilakukan oleh penulis, bahwa saat menganalisis hasil dua pertandingan DBL East Java Series Babak Utama (North Region) antara tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto melawan tim putra bolabasket SMAN 2 Gloria Surabaya dan SMAN 1 Sooko Mojokerto melawan SMAN 1 Lamongan menunjukkan data statistik 3 Points Field Goal pada kompetisi DBL pada tanggal 15/9/2019 melawan SMA 2 Gloria Surabaya sebesar 0/7 dengan persentase 0% serta pada tanggal 18/9/2019 melawan SMAN 1 Lamongan sebesar 0/5 dengan persentase 0%. Di dua pertandingan tersebut tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto 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 Post test Design, yaitu eksperimen yang diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (SuharsimiArikunto:2010). Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu pada bulan Januari s/d bulan Februari 2020. Tempat Penelitian di SMAN 1 Sooko Mojokerto dan GOR Mojopahit Mojokerto

Variabel bebas yaitu latihan Maryland 5 Post Shooting Drill. Variabel terikat yaitu kemampuan shooting 3 point tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto. Populasi adalah sekelompok subjek termasuk manusia yang menjadi sumber data dalam penelitian. Populasi dapat berupa orang, kejadian, benda, atau subjek lain yang ditetapkan untuk dijadikan sebagai subjek dari penelitian (Mahardika:2018). Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto 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

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 kedalam ring basket. Tes bertujuan untuk mengetahui

keberhasilan menembak dari tim putra SMAN 1 Sooko Mojokerto. Dari data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistic parametric.

Uji Normalitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas menggunakan bantuan SPSS berlaku ketentuan jika nilai signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan terdistribusi 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 criteria 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

Hasil data yang telah terkumpul dan sudah dianalisis oleh penulis adalah data dari hasil pretest dan posttest pelatihan atau treatment penggunaan metode latihan Maryland 5 post shooting dril terhadap kemampuan shooting 3 point bagi pemain tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto 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 mendeskripsikan lebih lanjut lagi ke dalam bentuk tabel. Berikut hasil penelitian metode latihan maryland 5 post shooting drill melalui pretest dan post test.

Dari tabel di bawah ini 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 didapatkan pada tes akhir pretest menunjukkan angka paling rendah yaitu 5 dan angka paling tinggi yaitu 16.

Statistics

	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

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	Mean	5,30
Parameters a, b	Std. Deviation	1,947
Most Extreme	Absolute	,209
Differences	Positive	,161
	Negative	-,209
Test Statistic		,209
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200c,d

Test distribution is Normal.

Calculated from data.

Lilliefors Significance Correction.

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 para metrik 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						Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	
				Lower	Upper		
Pre - Post Test	5,000	2,449	,775	-6,752	3,248	6,490	,000

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

Pembahasan

Hasil tes Maryland 5 Post Shooting Drill sebelum diberikan pelatihan 3 point 5 post drill adalah rata-rata sebesar 5,30. Hasil tes Maryland 5 Post Shooting Drill sesudah diberikan pelatihan 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 Maryland 5 post shooting drill terhadap hasil 3 point shooting dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment Maryland 5 post shooting drill berpengaruh terhadap peningkatan hasil 3 point shooting. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang didapat dari rata-rata pretest dan posttest.

Shooting three point atau sebutan lain three

point shoot adalah teknik shooting yang banyak dilakukan oleh pemain bola basket selain teknik shooting yang lain karena memiliki skor 3, namun hal ini membutuhkan proses pelatihan yang tidak mudah, semakin jauh shooting three point dilakukan semakin besar faktor kesulitan yang dihadapi yaitu tingkat akurasi yang semakin berkurang karena jarak antara bola dengan ring cukup jauh (Winata et al., 2018). Teori lain mengatakan bahwa Shooting three point adalah tembakan yang menghasilkan poin 3 dan daerahnya pun di daerah/area tiga point dengan cara mengangkat bola tinggi dan melakukan tembakan tetapi bola yang dilepas tidak bersamaan dengan lompatan (Darumoyo, 2019). Dukungan teori yang lain membahas tentang pergerakan shooting three point yang harus diperhatikan seperti sudut siku (elbow), besaran sudut lutut (knee), sudut bahu (shoulder), tubuh ketika berdiri (trunk), sudut pelepasan bola dan tingginya lompatan (jump distance) (Rojas et al., 2010). Pengertiannya bahwa mulai dari sudut siku pada lengan harus kurang dari 90° kemudian bergerak melebihi 90° agar bola melaju tinggi dan sampai pada target ring, dibantu dengan tekukan lutut agar memiliki jarak awalan ditempat cukup besar dan ditambah dengan lompatan tinggi sehingga ketika melepaskan bola atau mendorong bola secara maksimal dan dipadukan dengan konsentrasi mata tertuju pada ring basket sehingga akurasi yang dihasilkan sangat baik dan sesuai target sasaran yaitu ring basket.

Diperkuat dengan penelitian sebelumnya dari Dary Eka Cahyono (2019) yang berjudul “Penggunaan Metode Latihan 3-Point 5-Post Drill’s Terhadap Efektivitas Akurasi Shooting 3 Point Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang” 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 . Kesimpulan hasil analisis menunjukkan bahwa untuk melihat perbedaan signifikan secara statistik dapat dilihat 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. Maka dari itu terdapat pengaruh pelatihan 3-Point 5-Post Drill terhadap efektivitas akurasi shooting 3 point terhadap tim putra bola basket Porprov Kabupaten Lumajang.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Muhammad Dzulfikri (2013) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan 3 Point Shoot 5 Post Drill Terhadap Hasil 3 Point Shooting Club Bola Basket Putra SMAN 1 Taman Sidoarjo “. Desain penelitian tersebut menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian yaitu tim putra bola basket klub SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan jumlah 15 atlet. Teknik dari pengambilan sampling dengan teknik cluster/kelompok yaitu kelompok posisi 2 dan 3 dalam bola basket. Metode dari pengumpulan data menggunakan teknik tes tembakan 3-point shoot dari tiga sudut yaitu $0^{\circ}, 90^{\circ}, 135^{\circ}$ yang diukur tepat dibawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan baseline yang merupakan sudut 0° . Kesimpulan hasil analisis menunjukkan bahwa untuk melihat perbedaan signifikan secara statistik dapat dilihat pada angka T hitung yaitu $-5,000$ dengan probabilitas $0,004 < \frac{1}{2}\alpha$ (0,025), untuk nilai minus di abaikan, karena hasil penelitian tidak memihak pada satu kemungkinan hipotesis. Dari hasil perhitungan diperoleh T-hitung $> T\text{-tabel} = 5,000 > 2,571$, maka hipotesis nol di tolak yang berarti terdapat pengaruh pelatihan 3-Point 5-Post Drill’s terhadap hasil 3 point shooting pada tim putra bola basket SMAN 1 Taman Sidoarjo

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). Menurut Djoko Pekik (2000:13) keberhasilan program untuk mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, intensity, and time). a. Frekuensi. Banyaknya unit latihan persatuan waktu. Pada program kebugaran jasmani memerlukan latihan 3-5 kali perminggu, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat atau recovery. Tidak diperbolehkan latihan beban setiap hari karena tubuh

akan mencapai titik jenuh. b. Intensitas. Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan tersebut. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (Training Heart Rate = THR). Secara umum intensitas untuk kebugaran adalah 60 % - 90% denyut jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. c. Time. Waktu yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan kebugaran berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Hasil latihan kebugaran terlihat setelah berlatih selama 8 sampai dengan 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

PENUTUP

Simpulan

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

- a. Ada pengaruh dan perbedaan yang signifikan antara hasil 3 point shooting sebelum dan sesudah pelatihan Maryland 5 post shooting drill pada tim putra bolabasket SMAN 1 Sooko Mojokerto yang menunjukkan hasil pretest dan post test dari Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jumlah persentase sebelum diberikan pelatihan sebesar 32% dan jumlah sesudah diberikan pelatihan sebesar 64%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, 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 persentase tembakan.
2. Bagi atlet dalam melakukan latihan hendaknya dengan sungguh-sungguh menjaga kedisiplinan dalam latihan dan konsumsi 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.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Bandung: Alfabeta
- Bompa, O. Tuodor dan Haff, G.Gregory. 2009. Periodization: theory and methodology of training. Terjemahan Laboratorium FIKUM. Amerika: Humankinetics.
- Cahyono Eka Dary. 2019. Penggunaan Metode Latihan 3 Poin Post Drills Terhadap Efektivitas Akurasi Shooting 3 Point Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. Skripsi. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis Biomekanik Gerak Three Point Shoot Klay Thompson dari Berbagai Sudut dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 1–7. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JPOS%0AAAnalisis>
- Dunstan, Matthew. 2012. Shooting (Online), (<http://www.jes-basketball.com>, diakses 18
- 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.
- 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. Februari 2019). Jakarta: PB PERBASI. Jakarta: Rineka Cipta
- Kemendikbud. 2007. Bugar dan sehat. Indonesia: kemendikbud
- Kemenpora. 2005. Panduan penetapan parameter tes dan pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan. Indonesia: kemenpora.
- Kosasih, Danny. 2008. Fundamental basketball first step to win. Semarang: CV Elwas Offset.
- Maksum, Ali. 2018. Statistik dalam olahraga. Edisi Kedua. Surabaya: Unesa University Press.
- Millar, A Lynn. 2013. Action Plan For ARTHRITIS.
- 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%20Efficacy.pdf>), diakses 5 agustus 2018.
- Muhammad, Fikri. 2013. Pengaruh Pelatihan 3 Point Shoot 5 Post Drill Terhadap Hasil 3 Point Shooting Club Bola Basket Putra SMAN 1 Taman Sidoarjo. Skripsi. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2000. Tes dan pengukuran pendidikan olahraga. Indonesia: Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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.
- Oliver, Jon. 2004. Dasar-Dasar Bolabasket. Canada: Human Kinetics
- Perbasi. 2010. Peraturan Permainan Bola Basket.
- Perbasi. 2014. Metode Pelatihan Bolabasket Dasar.
- Sugiyono. 2014. Metode penelitian pendidikan.
- Winata, R., A., K., Yunus, M., & Saichudin. (2018). Analisis Gerakan Three Point Shoot (Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving dengan Sandy Kurniawan). *Jurnal Sport Science*, 8(2), 1–Yogyakarta: PT. Intan Sejati