

HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI SISWA TERHADAP HASIL AKHIR *UNDER BASKET SHOOT* BOLA BASKET

(Studi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 11 Surabaya)

Yohan Indra Cahya

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, yohanoncep@gmail.com

Abdul Rachman Syam Tuasikal

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Konsentrasi merupakan faktor psikis yang sangat penting dalam kegiatan olahraga, khususnya olahraga prestasi. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran pada suatu obyek tertentu. Konsentrasi sangat diperlukan dalam aktivitas olahraga yang menggunakan suatu obyek sebagai sasarannya seperti memanah, memukul dan menembak (*shooting*). Menembak (*shooting*) merupakan teknik yang terpenting dalam permainan bola basket. *Under basket shoot* merupakan salah satu jenis *shooting* yang ada dalam permainan bola basket. Meskipun terlihat mudah, *under basket shoot* relatif sulit dilakukan oleh sebagian besar pemain karena membutuhkan teknik dan tingkat konsentrasi yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* dan seberapa besar hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil akhir *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 19 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan *grid concentration test* dan *shooting* permenit. Berdasarkan hasil analisis data diketahui r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,461 > 0,456$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi siswa dengan hasil akhir *under basket shoot* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya. Untuk besar hubungan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* yaitu 21,25%.

Kata Kunci : Konsentrasi, *Under basket shoot* bola basket

Abstract

Concentration is a very important psychological factor in the activity of sport, particularly in the sporting achievement. Concentration is the concentration of the mind on a particular object. Concentration was really needed in sports activities that used an object as a target such as archery, hitting and shooting. Shooting is a technique that is most important in the basketball game. Under basket shoot is a one kind of shooting in the basketball game. Although it looks easy, under basket shoot is relatively difficult for most players because it requires good techniques and level of concentration. This study purposing to determine the correlation of the level of concentration of students, and how much the correlation level of concentration on the final result in under basket shoot of extracurricular participants in SMA Negeri 11 Surabaya. This research is non-experimental research using quantitative approach with descriptive correlational design. The population in this study are 19 students. The research instrument is using grid test concentration and shooting minute. Based on the results of data analysis resulted that $r_{calculation}$ greater than r_{table} ($0.461 > 0.456$), which means there is a significant correlation between the concentration of students with the end result under basket shoot in a basketball game on the basketball extracurricular participants in SMA Negeri 11 Surabaya. The result in how many correlation between the level of concentration of students on the under basket shoot is only 21.25%.

Keywords: Concentration, Under basket shoot

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar para peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan,

akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Menurut Undang-Undang SISDIKNAS No. 20 Tahun 2003 "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan

spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Menurut Kristiyandaru (2011: 33) “Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan kebugaran jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan menjaga kebugaran jasmani para peserta didik, keterampilan gerak, belajar sportif, bekerja sama dan masih banyak lainnya yang juga saling berkaitan dengan tujuan pendidikan nasional.

Dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai aktivitas olahraga dan permainan yang banyak mengandung nilai dan unsur-unsur positifnya dan diharapkan dapat membantu untuk mengembangkan kemampuan psikomotor saja, melainkan juga bisa mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik. Ekstrakurikuler adalah salah satu wadah untuk mengasah keterampilan bagi peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud Nomor 62 th 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler).

Kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan kegiatan tambahan di luar struktur program pembelajaran yang biasanya agar memperluas pengetahuan dan kemampuan akademik. Kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan tambahan adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran yang terjadwal atau pelajaran yang ditentukan dan dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan diorientasikan untuk memperluas wawasan pengetahuan dan keilmuan serta meningkatkan kemampuan tentang sesuatu yang telah dipelajari dalam bidang studi tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler juga terdapat unsur yang berkaitan dengan ilmu, pengalaman dan aktivitas fisik. Banyak jenis olahraga ekstrakurikuler yang terdapat pada SMAN 11 Surabaya, dan salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket. Olahraga bola basket adalah salah satu ekstrakurikuler yang menggunakan aktivitas fisik. Kegiatan tersebut akan lebih baik apabila mampu memberikan suatu prestasi bagi sekolah. Dari berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, ekstrakurikuler yang berhubungan dengan kondisi fisik

memiliki banyak keuntungan. Salah satu keuntungan dengan masuknya cabang olahraga pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ialah siswa dapat melatih kondisi fisik dan menerapkan hidup sehat serta mendapat kebugaran jasmani. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga akan memperoleh suatu pengetahuan tentang cabang olahraga yang diminati, sehingga dapat memperdalam dan lebih fokus dengan cabang olahraga yang diminati atau disukai.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Zawadzki, 2014). Untuk mencetak angka atau melakukan *shooting* sangat dibutuhkan konsentrasi. Di dalam Pertandingan basket juga dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner* jika hadir (PERBASI, 2014: 1). Teknik dasar bola basket dapat dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik *pivot*, teknik *lay up*, teknik *rebound* (Imam Sodikun, 1992: 48).

Teknik yang dominan dalam permainan bola basket yaitu teknik menembak atau *shooting* karena kemenangan suatu tim diukur melalui pengumpulan angka atau poin terbanyak. *Shooting* adalah metode atau cara utama yang digunakan untuk mencetak poin dalam permainan bola basket, dan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari, karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor (Gutierrez, 2000). Agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik, pemain tersebut harus menikmati latihan *shooting*-nya sehingga pemain tersebut akan terus menerus melakukan latihan *shooting* dengan tidak mudah bosan. Salah satu jenis tembakan yang penting dalam bola basket adalah *under basket shoot*. *Under basket shoot* adalah teknik *shooting* bola basket yang digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada dibawah ring setelah menerima umpan dan melakukan *shooting* dengan cara *shooting* langsung dan memantulkan bola ke papan pantul (Oliver, 2007: 18).

Melakukan teknik dasar *shooting* juga dibutuhkan tingkat konsentrasi yang baik. Hal ini didukung oleh Komarudin (2013:134) yang menyatakan bahwa “Konsentrasi sangat penting peranannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Terutama pada olahraga yang memerlukan akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Dengan adanya konsentrasi maka aktivitas-aktivitas tersebut akan berjalan lancar dan sesuai dengan keinginan. Selain dibutuhkan dalam aktivitas olahraga, konsentrasi juga sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang terutama siswa dalam kegiatan belajar dan mengajar di sekolah. Jika siswa memiliki tingkat konsentrasi yang

rendah dalam aktivitas belajar dan mengajar maka sudah bisa dipastikan prestasi siswa tersebut akan menurun. Oleh karena itu tingkat konsentrasi seseorang sangat berpengaruh dalam melakukan suatu hal, baik dalam beprestasi akademik di sekolah maupun dalam berprestasi non akademik atau melakukan aktivitas olahraga, salah satunya akurasi atau hasil akhir dalam melakukan *under basket shoot* pada permainan bola basket.

SMA Negeri 11 Surabaya adalah sekolah yang terletak di Surabaya yang berlokasi di Jl. Perumnas Tandus I Surabaya, Jawa Timur. Di SMA Negeri 11 Surabaya terdapat ekstrakurikuler bola basket yang merupakan salah satu ekstrakurikuler yang digemari oleh banyak siswa yang diungkapkan oleh pelatih basket disana. Hal ini bukan tanpa sebab karena telah banyak prestasi yang diraih oleh tim basket SMA Negeri 11 Surabaya.

Menurut pengamatan penulis di SMA Negeri 11 Surabaya pada beberapa pertandingan bola basket yang dimainkan oleh tim bola basket SMA Negeri 11 Surabaya banyak pemain yang gagal mendapatkan poin melalui *under basket shoot* dari jarak dekat. Besar kemungkinan hal ini dikarenakan tingkat konsentrasi yang rendah dari para pemain ketika melakukan *under basket shoot* jarak dekat, sehingga dalam melakukan *under basket shoot* pemain sering gagal meskipun dalam melakukan *under basket shoot* ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan *shooting*. Oleh karena itu mengapa konsentrasi sangat diperlukan dalam melakukan *under basket shoot* dalam permainan bola basket, karena konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak poin.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis ingin mengetahui “Hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* bola basket” Pada SMA Negeri 11 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ek-post-facto*) (Maksum, 2012: 104).

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan populasi, menurut Maksum (2012: 53) “populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan”. Dalam penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 11 Surabaya yang berjumlah 19 siswa.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum, 2012: 73). Bentuk sederhana dari penelitian korelasi adalah hubungan antara dua variabel. Karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji hubungan anantara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil akhir *under basket shoot*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Deskripsi Perhitungan Hasil Penskoran Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Akhir Under Basket Shoot

No.	Variabel	N	Mean	SD	Nilai	
					Min	Max
1	Konsentrasi (X)	19	12,74	3,86	6	19
2	Under Basket Shoot(Y)	19	15,74	5,39	7	22

Dari hasil perhitungan deskripsi di atas maka dapat dilihat bahwa untuk nilai rata-rata (*mean*) pada variabel tingkat konsentrasi siswa dengan tabel *Grid Concentration Test* dari 19 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket adalah 12,74. Dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,86. Untuk nilai minimum variabel konsentrasi sebesar 6 dan nilai maksimumnya adalah 19. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) untuk variabel hasil akhir *under basket shoot* dengan tes *shooting* per menit yaitu sebesar 15,74. Dengan standar deviasi (SD) sebesar 5,39. Untuk nilai minimum hasil akhir *under basket shoot* sebanyak 7 dan nilai maksimumnya sebanyak 22.

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one sample Kolmogorov-Smirnov test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 20*.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Distribusi Data

Variabel	Mean	SD	Signifikan	α
Konsentrasi	12,74	3,86	0,737	0,05
Under Basket Shoot	15,74	5,39	0,075	0,05

Dari hasil tingkat konsentrasi siswa hasil perhitungan uji normalitas pada variabel konsentrasi didapatkan hasil *mean* 12,74. Standart deviasi 3,86 dan Signifikan 0,737. Variabel hasil akhir *under basket shoot* hasil perhitungan uji normalitas didapatkan hasil *mean*

15,74 sedangkan untuk standar deviasi adalah 5,39 dan Signifikan 0,075.

Hasil perhitungan *Kolmogorov Smirnov 1* Sampel K-S menggunakan *SPSS 2.0* menunjukkan bahwa data variabel konsentrasi berdistribusi data normal karena Signifikan $0,737 > \alpha 0,05$. Sedangkan untuk variabel hasil akhir *under basket shoot* variabel tersebut berdistribusi data normal karena Signifikan adalah $0,075 > \alpha 0,05$.

Tabel 3 Data Hasil Analisis Korelasi Pearson Antara Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Akhir Under Basket Shoot

Variabel	R _{hitung}	Sig	α	Uji Hipotesis
Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Akhir Under Basket Shoot	0,461	0,047	0,05	Ada hubungan yang bermakna

Dari hasil perhitungan korelasi maka dapat diketahui bahwa r_{hitung} sebesar 0,461 yang kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5% maka didapat nilai r_{tabel} sebesar 0,456. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,461 > 0,456$), maka data korelasi hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 11 Surabaya dapat dikatakan signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil *akhir under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya tahun ajaran 2016/2017.

Hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* bola basket studi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 11 Surabaya dipergunakan rumus koefisien determinasi sebagai berikut:

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = 0,461^2 \times 100\% = 21,25$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* bola basket sebesar 21,25%.

PEMBAHASAN

Bagian ini akan membahas tentang hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya. Dari hasil perhitungan deskripsi maka dapat diketahui untuk nilai rata-rata konsentrasi dari 19 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya tahun ajaran 2016/2017 yaitu dengan *mean* sebesar 12,74 dengan standar deviasi sebesar 3,86. Nilai minimum variabel konsentrasi sebesar 6 dan nilai maksimumnya sebesar 19. Sedangkan nilai rata-rata untuk

variabel hasil akhir *under basket shoot* yaitu sebesar 15,74 dengan standar deviasi sebesar 5,39 dan untuk nilai skor minimum hasil akhir *under basket shoot* sebesar 7 dan nilai skor maksimumnya adalah 22.

Dari hasil uji korelasi tersebut bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya.

Berdasarkan hasil perhitungan besarnya sumbangan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* dalam permainan bola basket hanya sebesar 21,25%. Sehingga dengan demikian tingkat konsentrasi siswa memberikan pengaruh yang besar terhadap keberhasilan *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Surabaya tahun ajaran 2016/2017.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil akhir *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 11 Surabaya tahun ajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,461 > 0,456$).
2. Besarnya sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Surabaya tahun ajaran 2016/2017 yaitu sumbangan sebesar 21,25%. Dengan demikian asumsi dari peneliti bahwa peserta ekstrakurikuler bola basket ketika melakukan *under basket shoot* dalam permainan bola basket akan berusaha meraih skor *under basket shoot* yang maksimal. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi siswa memberikan hubungan yang positif terhadap keberhasilan mendapatkan skor akhir *under basket shoot* yang baik.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan adalah :

1. Guru ekstrakurikuler harus memperhatikan tingkat konsentrasi siswa dalam latihan.
2. Dalam melakukan *under basket shoot*, guru ekstrakurikuler harus selalu mengingatkan siswa agar

berkonsentrasi beberapa saat sebelum melakukan *under basket shoot* tepat pada sasaran yang dituju.

3. Guru ekstrakurikuler harus memberikan pemahaman bagaimana pentingnya konsentrasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh siswa, karena semua kegiatan membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar kegiatan dapat terselesaikan dengan cepat dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Anggara, Bayu. 2014. (2014/07/konsentrasi-dalam-olahraga-dan-cara.html) di akses pada 11 April 2017 pukul 19.47 WIB.
- D. Singgih Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Definisi dan pengertian kegiatan ekstrakurikuler (*Online*) (<http://sdm.data.kemdikbud.go.id/SNP/dokumen/Kur/Lampiran%20Permen%20Nomor%2062%20th%202014.pdf>) di akses pada 7 desember 2016 pukul 22.53 WIB.
- Definisi Pendidikan (*Online*) (<http://sindikker.dikti.go.id/dok/UU/UU20-2003-Sisdiknas.pdf>) di akses pada 7 desember 2016 pukul 22.53 WIB.
- Gutierrez, dkk. 2000. Kinematic Adjustments In The Basketball Jump Shot Against An Opponent. *Journal of Physical Activity and Sports Sciences*. Vol 43. Hal 1651.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Kristiyandaru, Advendi & Priambodo, Anung. 2009. *Tenis Lapangan (Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya)*. Surabaya : Unesa University Press.
- Komarudin, 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMA Kelas IX*. Jakarta : Yudhistira.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMA Kelas XII*. Jakarta : Yudhistira.
- Moran, AP. 1996. The Psychology of Concentration in Sport Performers. *Journal Psychology*. Vol 30. Hal 317.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung : PT Intan Sejati.Perbasi, 2012. *Peraturan Bola Basket*.
- Priambodo, Anung. 2004. *Program Pelatihan Konsentrasi Bagi Atlet Tennis Lapangan*. Program Studi S2 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta.
- Rahantoknam, Apriyanto dkk 2006. *Parameter Test SMP/SMA Negeri Ragunan*. UNJ Jakarta. Tanpa Penerbit.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Milik Negara.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Tuasikal, Abdul Rachman Syam. 2015. *Pengaruh Model Pembelajaran Part, Whole dan Imagery Terhadap Dribble dan Shooting Permainan Bola Basket*. Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Unesa University Press.
- Vasconcelos, Tiago. Dkk. 2016. The Influence Of Inspiratory Muscle Training On Lung Function Infemale Basketball Players - A Randomized Controlled Trial. *Porto Biomedical Journal*. Vol. 4. Hal. 1-2.
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket*. Jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Werthner, Penny. 2002. The Nature of Effective Concentration Before and During a High Performance Event. *Journal of Excellence*. Vol 6. Hal 15.
- Zawadzki, Jerzy. dkk. 2014. Biomechanical Analysis of the Jump Shot in Basketball. *Journal of Human Kinetics*. Vol 42. Hal 73.
- Zeplin, Shawn. dkk. 2014. Concentration and Attention in Sport. *Journal Exercise & Sport Psychology*. Vol 2. Hal 2.