



**PENGARUH LATIHAN CHAIR SHOT DAN ONE HAND SHOT
TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW**

*(Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 3
Batang Tahun 2016)*

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
oleh
Emilda Razac Oktaria
UNIVERSITAS 6301412097 SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Emilda Razac Oktaria. 2016. "Pengaruh Latihan *Chair Shoot* dan *One Hand Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* (Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 3 Batang Tahun 2016)". Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Semarang. Priyanto S.Pd, M.Pd., Tri Aji S.Pd, M.Pd.

Lemahnya akurasi *shooting free throw* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang. Sehingga peneliti memberikan 2 metode latihan untuk meningkatkan kemampuan peserta putri dalam melakukan *shooting free throw*, yaitu menggunakan latihan *chair shot* dan latihan *one hand shot*.

Metode penelitian ini menggunakan pola M-S atau *matched by subject design*. Instrumen tes yang digunakan yaitu *shooting free throw*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Populasi berjumlah 29 peserta ekstrakurikuler bola basket. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah 12 peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang. Variabel bebas metode *chair shot* dan *one hand shot*. Variabel terikat hasil *shooting free throw*.

Pre-test kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai *mean* yang sama yaitu 2,00. Hasil penelitian memperoleh data $Me > Mk$ yaitu $4,00 > 3,00$. Hal ini menyatakan adanya peningkatan hasil *post-test* pada tiap kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode *chair shot* lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan dan hasil *shooting free throw* dibanding metode *one hand shot*.

Kata Kunci: Metode Latihan *Shooting Free Throw*.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Emilda Razac Oktaria

NIM : 6301412097

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Chair Shot* Dan *One Hand Shot*
Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* (Eksperimen Pada
Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 3
Batang Tahun 2016).

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plat giat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya siap menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 27 Juni 2016



Emilda Razac Oktaria

NIM. 6301412097

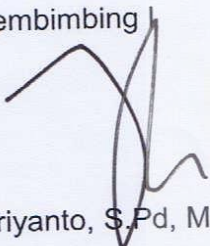
PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 24 Mei 2016

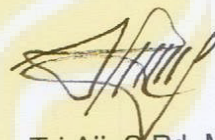
Menyetujui,
Pembimbing I



Priyanto, S.Pd, M.Pd

NIP. 198006192005011002

Pembimbing II



Tri Aji, S.Pd, M.Pd.

NIP. 198011032006041010

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd

NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Emilda Razac Oktaria NIM 6301412097 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Chair Shot* dan *One Hand Shot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* (Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 3 Batang Tahun 2016) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, 27 Juni 2016.

Panitia Ujian



Sekretaris

Soediatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. H. Margono, M.Kes
NIP. 196012101986011001

(Ketua)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Priyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 198006192005011002

(Anggota)

3. Tri Aji, S.Pd, M.Pd
NIP. 198011032006041010

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah dirinya sendiri” (Q.S Ar-Ra’d:11)



PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ibuku Nurul Aminah dan bapakku Baroza atas

segala doa, dukungan dan kasih sayang yang

tiada henti. Adikku Keke Aryunda Razac dan

teman perjuanganku Dias Eka Prisatya yang

selalu memberiku semangat. Teman-teman

IKK Basket dan PKLO angkatan 2012, serta

almamater kebanggaanku Universitas Negeri

Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar hingga selesai.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Negeri Semarang dan memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Priyanto S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dan berjalan lancar.
5. Bapak Tri Aji S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dan berjalan lancar.
6. Kepala SMP Negeri 3 Batang yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada penulis.

7. Pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang yang telah membantu proses perijinan penelitian kepada penulis.
8. Peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang yang bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak, ibu dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman.
10. Keluargaku tercinta yang telah memberikan doa, semangat dan dorongan selama penulis mengikuti kuliah dan sampai akhir penulisan skripsi ini.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga hasil penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga di masa yang akan datang.



DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....	9
2.1. Landasan Teori.....	9
2.2. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2. Variabel Penelitian	23
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	24
3.4. Instrumen Penelitian	25
3.5. Prosedur Penelitian.....	27
3.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	29
3.7. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. Deskripsi Data	33
4.1.2. Hasil Uji Prasyarat Analisis	34
4.1.3. Hasil Analisis Data	37
4.1.4. Uji Hipotesis.....	38
4.2. Pembahasan.....	40
 BAB V PENUTUP.....	 44
5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran	44
 DAFTAR PUSTAKA.....	 46
LAMPIRAN	47



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perhitungan Statistik Dengan Pola M-S	31
2. Uji Beda <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	33
3. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	34
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	35
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	35
6. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	36
7. Uji Beda Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	37
8. Uji Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	38
9. Uji Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	38
10. Analisis Data.....	39
11. Perbandingan <i>Mean</i>	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	10
2. Lengkungan Tembakan	14
3. Kunci Sukses <i>Free Throw</i>	15
4. Latihan <i>Chair Shot</i>	16
5. Latihan <i>One Hand Shot</i>	17
6. Tes Tembakan Hukuman (<i>Free Throw</i>)	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Pembimbing	47
2. Surat Ijin Penelitian	48
3. Surat Keterangan Penelitian	49
4. Nama Sampel	50
5. Program Latihan	51
6. Daftar Hadir Sampel	69
7. Data Hasil <i>Pre Test</i>	70
8. Ranging dan Pengelompokkan	71
9. Daftar Kelompok Eksperimen dan Kontrol	72
10. Data Hasil <i>Post Test</i>	73
11. Daftar Kelompok <i>Post Test</i>	74
12. Uji Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	75
13. Uji Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	77
14. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola basket kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer pada sekolah-sekolah maupun universitas-universitas di Indonesia. Banyak klub bola basket yang berdiri baik profesional maupun pemula. Bola basket mendapatkan perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Sehingga masyarakat menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bola basket. Berbagai kompetisi bola basket antara lain kejuaraan bola basket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL, hingga perguruan tinggi misalnya Liga Mahasiswa, *Campus League*, hingga kompetisi yang ditangani secara profesional seperti kompetisi bola basket antar klub se-Indonesia IBL (*Indonesian Basketball League*) dan WIBL (*Women's Indonesian Basketball League*). Dari kompetisi-kompetisi tersebut maka dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial dibidang bola basket baik dari daerah hingga nasional.

Olahraga di sekolah hendaknya dikelola dengan profesional. Mulai dari sarana dan prasarana yang dibutuhkan hingga pada sisi metode pembelajaran yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap mata pelajaran bisa jadi dikatakan sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di sekolah, dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih bila ingin mengembangkan kemampuan olahraga secara khusus. Penentuan prioritas pada salah satu jenis olahraga perlu dipertimbangkan pula

minat siswa terhadap olahraga yang hendak dipilih. Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa saat ini adalah olahraga bola basket. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bola basket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang atau ring basket lawan (Hal Wissel, 2000:2). Pada buku peraturan yang diterbitkan oleh PERBASI (2012:11) disebutkan bahwa pertandingan akan terdiri dari empat (4) periode dengan masing-masing periode sepuluh (10) menit. Akan ada jeda permainan selama dua (2) menit diantara periode pertama dan kedua (babak pertama), diantara periode ketiga dan keempat (babak kedua) dan sebelum periode tambahan. Akan ada jeda permainan paruh waktu selama lima belas (15) menit. Bola basket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakannya, terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan teratur. Penguasaan teknik dasar sangatlah penting dalam suatu pertandingan bola basket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar maka tidak menutup kemungkinan *team* tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik maka akan menunjang ketrampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu *team* yang solid. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai *fundamental* (dasar-dasar teknik, dan strategi) dari permainan bola basket ini.

Teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Imam Sodikun (1992:48) adalah sebagai berikut: 1). Teknik melempar dan menangkap, 2). Teknik menggiring bola, 3). Teknik menembak, 4). Teknik gerakan berporos, 5). Teknik *lay up shot*, 6). Teknik merayah.

Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan di tentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar. Menurut Hal Wissel (2000:46) teknik yang digunakan dalam melakukan tembakan yaitu: 1). *One hand shot* (tembakan satu tangan), 2). *Jump shot* (tembakan melompat), 3). *Three point shot* (tembakan tiga angka), 4). *Free throw* (tembakan hukuman), 5). *Lay up shot*, 6). *Runner*.

Menurut Imam Sodikun (1992:90) tembakan hukuman (*free throw*) adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan sesuai dengan ketentuan. Tembakan *free throw* sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan (Danny Kosasih, 2008:51).

Sering disebutkan istilah "*free throw is the golden opportunity*" karena *shooting free throw* merupakan peluang besar bagi pemain dalam suatu pertandingan untuk mencetak angka tanpa bersusah-payah melewati musuh. Namun sering kali para pemain melewatkan kesempatan emas ini. Berbagai hal yang menyebabkan kesempatan ini hilang diantaranya yaitu pemain kurang fokus pada saat melakukan *shooting free throw*, pemain mempunyai kemampuan akurasi *shooting* yang kurang baik, bahkan pengaruh dari para supporter.

Dalam perkembangannya, olahraga bola basket kini juga diberikan dalam materi pelajaran penjasorkes di sekolah. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siswa dapat mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler sehingga dapat menarik minat siswa yang gemar dengan olahraga tersebut. Adanya kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih baik.

SMP Negeri 3 Batang merupakan salah satu SMP favorit di Kabupaten Batang karena prestasinya yang selama ini terlihat unggul dari SMP lainnya. Letaknya sangat strategis, yaitu di jalan Ki Mangunsarkoro 8 Batang yang merupakan kompleks sekolah sehingga menjadi pilihan para siswa yang akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang SMP. Di SMP Negeri 3 Batang ini juga memiliki beragam kegiatan ekstrakurikuler diantaranya pramuka, PKS, PMR, bulutangkis, bola basket, bola voli, sepak bola, musik, serta tari. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa adalah bola basket. Peserta yang tergabung dalam kegiatan ini terbagi dalam dua kelompok yaitu peserta putra dan putri. Latihan dalam ekstrakurikuler bola basket dilakukan setiap hari senin, rabu dan jumat di lapangan basket SMP Negeri 3 Batang. Pelatih ekstrakurikuler bola basket yaitu coach Setyo Bagus Abdiyanto, S.Pd serta didampingi pembina yang termasuk guru mata pelajaran penjasorkes yaitu bapak Yudha Anggarina Kurniawan, S.Pd.

Peneliti sempat mengamati materi latihan yang di berikan pelatih pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang. Kebanyakan dari peserta putri masih mengalami kesulitan dalam *shooting free throw*. Tembakan yang dihasilkan oleh peserta putri pada saat melakukan *shooting free throw*

hanya sedikit parabol dan terlihat kurangnya ketepatan bola pada ring. Akibatnya bola hanya menyentuh bagian depan ring bahkan *airball*. Latihan tembakan *free throw* ini seringkali hanya dilatihkan pada sela latihan sebelum istirahat maupun pada akhir latihan. Pelatih juga masih menerapkan cara latihan yang kurang menarik, yaitu hanya menyuruh siswa untuk berbaris dan melakukan *shooting free throw* tanpa adanya variasi latihan. Hal ini jelas menyebabkan para peserta ekstrakurikuler merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam melaksanakan latihan.

Peneliti kemudian tertarik untuk meneliti masalah tentang *shooting free throw* pada peserta putri. Perlu adanya variasi berbeda dari latihan sebelumnya untuk menciptakan latihan yang lebih menyenangkan dan bermanfaat untuk peserta. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan 2 metode latihan untuk meningkatkan kemampuan peserta putri dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) yaitu menggunakan latihan *chair shot* dan latihan *one hand shot*. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara latihan *chair shot* dan latihan *one hand shot* terhadap hasil tembakan *free throw* yang dilakukan oleh peserta putri. Latihan akan dilakukan secara berulang sehingga peserta mempunyai kemampuan melakukan tembakan *free throw* dengan tingkat akurasi yang baik. Dengan adanya metode latihan ini, diharapkan hasil tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang dapat mengalami peningkatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, masalah yang dihadapi peneliti adalah kemampuan tembakan *free throw* pada peserta

ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang yang akurasiya masih lemah dan perlu diadakan perbaikan. Latihan tembakan *free throw* yang hanya dilakukan di sela latihan sebelum istirahat dan akhir latihan saja belum bisa meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* para peserta putri secara optimal. Model latihan yang kurang menarik dan bervariasi juga menyebabkan para peserta merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam proses latihan. Melihat penjelasan tersebut, untuk menambah akurasi dalam melakukan tembakan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang, peneliti bermaksud memberi 2 metode latihan yaitu menggunakan latihan *chair shot* dan latihan *one hand shot*. Berdasarkan latar belakang di atas, maka timbul suatu masalah yaitu belum maksimalnya kemampuan untuk melakukan tembakan *free throw* yang dilakukan oleh peserta putri. Pada saat melakukan tembakan *free throw*, bola yang ditembakkan oleh peserta putri hanya sedikit parabol dan terlihat kurangnya ketepatan bola pada ring yang menyebabkan tembakan dari kebanyakan peserta hanya menyentuh bagian depan ring bahkan *airball*. Sehingga dalam hal ini perlu diadakan penelitian tentang tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, diperoleh gambaran beberapa masalah yang ada dalam penelitian tersebut. Peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas terhadap pengaruh metode latihan *chair shot* dan *one hand shot* terhadap hasil tembakan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul di atas, maka muncul permasalahan yang diangkat yaitu sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016?
- 3) Latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* dengan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk:

- 1) Mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* dengan metode *chair shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.
- 2) Mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* dengan metode *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.
- 3) Mengetahui pengaruh latihan *shooting free throw* yang paling berpengaruh antara metode *chair shot* dengan metode *one hand shot* terhadap hasil

shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi peserta dalam bidang olahraga bola basket khususnya mengenai pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* dan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw*.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terhadap kemampuan melakukan *shooting free throw* bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Batang serta memberi informasi tentang pengaruh latihan menggunakan metode latihan *chair shot* dan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw*.

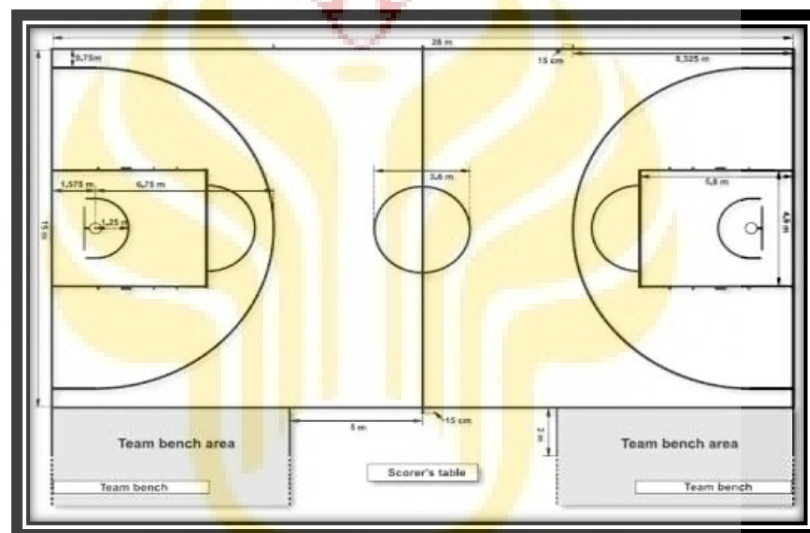
BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri (Imam Sodikun, 1992:8). Bola basket dengan pesat menjadi olahraga yang paling digemari dan paling tekenal diantara semua permainan. Populernya basket dapat difahami dengan bermain basket yang dapat membangkitkan semangat dan persahabatan yang akrab. Untuk bisa bermain basket dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar permainan basket. Selain itu, untuk mencapai prestasi maka diperlukan program latihan yang baik dan benar melalui penerapan ilmu yang mendukung terwujudnya prestasi dalam olahraga basket. Bola basket bukanlah permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah seperti beberapa permainan lain karena semua otot pada badan ikut bergerak. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Lapangan untuk permainan bola basket terdiri dari lantai yang datar, keras, dan bebas dari ritangan sampai ketinggian $\pm 7\text{m}$. Ukuran lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang lapangan 28m, lebar lapangan 15m, ukuran ini masih bisa diubah sesuai proporsinya. Pada bulan Desember 2010, lapangan bola basket resmi ada perubahan, dan perubahannya adalah pada lingkaran tiga angka dan bentuk *keyhole*. Untuk ukuran panjang dan lebar masih tetap menggunakan ukuran lama.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket

(Perbasi, 2012:3)

Selain perubahan lapangan, peraturan pun terdapat perubahan sesuai dengan bentuk lapangan yang baru. Keranjang atau basket terdiri dari ring atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar diatas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3.05m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15cm dari permukaan papan pantul. Jaring terbuat

dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk ke keranjang / basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40cm (Imam Sodikun, 1992:83). Papan pantul terbuat dari papan kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan 3cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1.80m dan tingginya 1.20m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan: di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59cm dan tingginya 45cm dengan lebar garis 5cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring (Imam Sodikun, 1992:82). Bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis. Kelilingnya antara 75-78 dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1.80m, pantulannya antara 1.20-1.40m (Imam Sodikun, 1992:84).

2.1.1 Teknik Dasar Bola Basket

Bola basket merupakan permainan yang bertujuan memasukkan bola ke dalam keranjang. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik pemain memerlukan gerakan dan penguasaan teknik yang baik. Perlu latihan yang teratur sehingga dapat tercipta gerakan yang lebih baik dan efektif.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola basket. Menurut Imam Sodikun (1992:48) teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu: a). Teknik *passing*/melempar dan menangkap, b). Teknik *dribble*/menggiring bola, c). Teknik *shooting*/menembak, d). Teknik *pivot*/gerakan berporos, e). Teknik *lay up shot* dan, f). Teknik *rebound*/merayah.

Untuk meningkatkan penguasaan teknik yang tinggi perlu ditambah dalam hal pengulangan latihan, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis pada pemain tersebut. Dari teknik dasar yang ada, teknik menembak merupakan teknik yang paling penting dimiliki pemain karena menentukan hasil tembakan.

2.1.1.1 Teknik Menembak dalam Bola Basket

Menembak atau *shooting* merupakan suatu teknik memasukkan bola ke keranjang/ring lawan. Dalam permainan bola basket, teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring basket. Tiap tim yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan tembakan. Oleh karena itu, faktor tembakan ini merupakan teknik yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan ketrampilannya dengan latihan.

Menurut Danny Kosasih (2008:47) ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF:

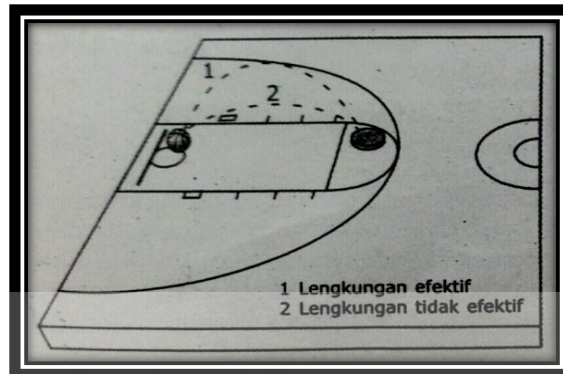
- 1.) B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- 2.) E (*Eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- 3.) E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- 4.) F (*Follow through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Setiap pemain bola basket berpotensi menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil. Jon Oliver (2007:25) menyatakan amatilah para penembak luar yang berbakat dan kamu akan tahu bahwa setiap pemain menggunakan dasar-dasar yang sama ketika menembakkan bola. Banyak diantara dasar-dasar menembak yang digunakan untuk tembakan luar bisa langsung diterapkan baik pada *jump shot* (tembakan loncat) maupun *free throw* (tembakan bebas).

2.1.1.2 Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Free throw adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Hal Wissel (2000:52) berpendapat bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Penembak di daerah perimeter yang terampil biasanya menerapkan tembakan melengkung yang tinggi dalam tembakan yang dilakukan. Menggunakan tembakan melengkung yang lebih tinggi memungkinkan bola mengarah ke ring basket pada sudut yang lebih menguntungkan, meningkatkan kemungkinan bola menyentuh ring dan masuk ke dalam ring basket. Hal ini dapat dilihat dari gambar keakuratan lengkungan bola.



Gambar 2. Lengkungan Tembakan

(Jon Oliver, 2007: 30)

Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi:

1.) *Balance*

Dalam hal ini *shooting* yang baik bermula dari posisi kaki siap dengan menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang.

2.) *Target*

Ring adalah target *shooting*, maka dalam hal ini pandangan mata harus fokus melihat target/ring agar arah bola tepat sasaran.

3.) *Shooting hand*

Cara memegang bola harus mengenai seluruh permukaan bola. Cengkraman bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Kunci siku pada huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka kesamping.

4.) *Balance hand*

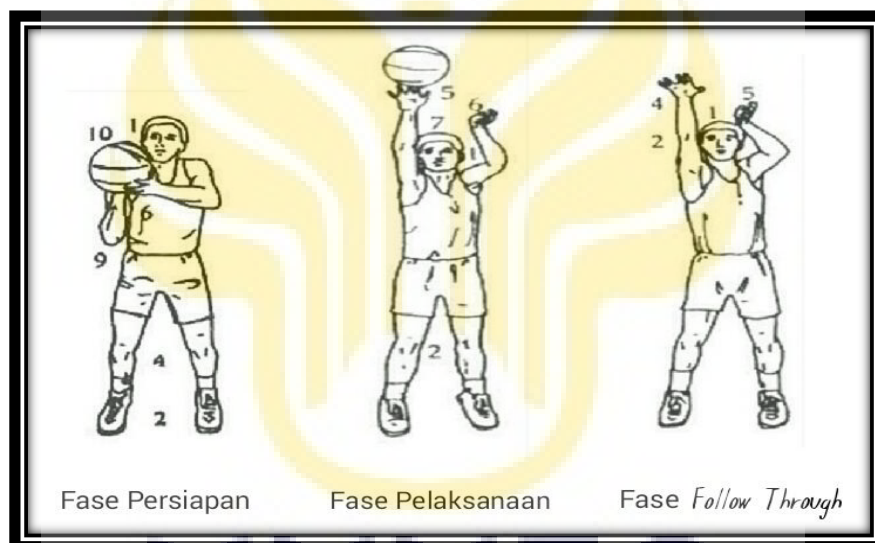
Tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan.

5.) Lecutan bola (*Release*)

Teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.

6.) *Follow through*

Langkah *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.



Gambar 3. Kunci Sukses *Free Throw*

(Hal Wissel, 2000:53)

2.1.1.3 Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Latihan *Chair Shot*

Chair shot adalah salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu peserta yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. Taruhlah suatu kursi pada jarak 3m di depan ring.

Tempatkan tangan menembak di belakang bola, dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. periksalah penempatan siku. Berlatihlah untuk mengalirkan tenaga dari punggung, bahu, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari untuk menembak (Hal Wissel, 2000:65).



Gambar 4. Latihan *Chair Shot*

(<https://youtu.be/wCTcR2HadqE>)

2.1.1.4 Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan Latihan *One Hand Shot*

One hand shot sangat baik untuk menumbuhkan kemampuan menembak dengan menggunakan tangan yang lemah. Latihan ini terutama menguntungkan jika tangan anda yang tak menembak cenderung merintang tembakan (tekan bola pada ibu jari tangan yang tidak menembak). *One hand shot* memungkinkan anda untuk memfokuskan diri anda pada posisi tangan yang menembak di belakang bola, siku yang lurus dan mengangkat bola ke dalam keranjang dengan satu pukulan pendek. Pertahankan posisi tangan yang tidak menembak di belakang punggung. Seimbangkan bola dengan tangan yang akan menembak, sebaiknya jari telunjuk anda diletakkan pada satu titik di tengah-tengah bola.

Periksa posisi tangan depan apakah terangkat membentuk sudut yang benar dari lantai dan membentuk formasi “L” dengan lengan (Hal Wissel, 2000:66).



Gambar 5. Latihan *One Hand Shot*

(<https://youtu.be/Wv66GKNIQ>)

2.1.2 Kerangka berpikir

2.1.2.1 Pengaruh Latihan *Chair Shot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

Chair shot merupakan salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. Taruhlah suatu kursi pada jarak 3m di depan ring. Tempatkan tangan menembak di belakang bola, dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. periksalah penempatan siku. Berlatihlah untuk mengalirkan tenaga dari punggung, bahu, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari untuk menembak (Hal Wissel, 2000:65).

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Dari data di atas, dapat di analisis bahwa latihan *chair shot* dapat menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang.

Berdasarkan analisis data tersebut, dapat di ambil dugaan sementara bahwa ada pengaruh yang positif terhadap hasil *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* bagi peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

2.1.2.2 Pengaruh Latihan *One Hand Shot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

One hand shot sangat baik untuk menumbuhkan kemampuan menembak dengan menggunakan tangan yang lemah. Latihan ini terutama menguntungkan jika tangan anda yang tak menembak cenderung merintang tembakan (tekan bola pada ibu jari tangan yang tidak menembak). *One hand shot* memungkinkan anda untuk memfokuskan diri anda pada posisi tangan yang menembak di belakang bola, siku yang lurus dan mengangkat bola ke dalam keranjang dengan satu pukulan pendek. Pertahankan posisi tangan yang tidak menembak di

belakang punggung. Seimbangkan bola dengan tangan yang akan menembak, sebaiknya jari telunjuk anda diletakkan pada satu titik di tengah-tengah bola. Periksa posisi tangan depan apakah terangkat membentuk sudut yang benar dari lantai dan membentuk formasi "L" dengan lengan anda. Posisi ini lebih membantu anda memasukkan bola ke keranjang daripada anda melemparnya. Periksa kelurusan siku anda untuk mempertahankan agar bola tetap di depan dan angkat bahu anda (Hal Wissel, 2000:66).

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Dari data di atas, dapat di analisis bahwa latihan *one hand shot* dapat menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang.

Berdasarkan analisis data tersebut, dapat di ambil dugaan sementara bahwa latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *one hand shot* kurang bisa meningkatkan hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang.

2.1.2.3 Pengaruh Latihan *Chair Shot* dan *One Hand Shot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

Chair shot merupakan salah satu metode *shooting*. Menembak dari kursi meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase *follow through*, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. (Hal Wissel, 2000:65).

One hand shot sangat baik untuk menumbuhkan kemampuan menembak dengan menggunakan tangan yang lemah. Latihan ini terutama menguntungkan jika tangan anda yang tak menembak cenderung merintang tembakan (tekan bola pada ibu jari tangan yang tidak menembak). *One hand shot* memungkinkan anda untuk memfokuskan diri anda pada posisi tangan yang menembak di belakang bola, siku yang lurus dan mengangkat bola ke dalam keranjang dengan satu pukulan pendek (Hal Wissel, 2000:66).

Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992:90). Menurut Hal Wissel (2000:52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama menudukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Berdasarkan analisis data diatas, diduga bahwa metode latihan *chair shot* memiliki pengaruh yang positif dibanding dengan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

2.2 Hipotesis

- 1.) Ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.
- 2.) Ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.
- 3.) Latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* lebih berpengaruh dibandingkan dengan menggunakan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, maka simpulan dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.) Ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.
- 2.) Ada pengaruh latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.
- 3.) Latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot* memberikan pengaruh lebih besar dibanding menggunakan metode latihan *one hand shot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang tahun 2016.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 3 Batang hendaknya meningkatkan latihan *shooting free throw* menggunakan metode latihan *chair shot*.

- 2) Bagi pelatih bola basket maupun guru penjasorkes hendaknya memberi latihan *shooting* yang lebih berimbang dan inovatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdur Rohim.2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Danny Kosasih. 2009. *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi
- FIK UNNES.2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdiknas
- M.Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Oliver, J. 2007. *Dasar Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya
- PB.PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PERBASI
- Sutrisno Hadi.2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suharsimi Arikunto. 2000. *Metodologi Reasearch Jilid I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM
- , 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Vivi Mulyani. 2012. *Pengaruh Latihan Menembak Dari Kursi dan Latihan Wall Shot Pada Pemain Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Kajen*. Skripsi. Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang
- Wissel, H. 2000. *Bolabasket*. Jakarta: Raja Grafindo