

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 10 (01) 2019, 218-226
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.12>

PENGARUH MODIFIKASI TINGGI RING BASKET TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK TEMBAKAN BEBAS (*FREE-THROW SHOOT*) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Zulfa Nurumnyah¹, Dadan Mulyana², Gerald Novian³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia 40154

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia 40154

nurumnyahzulfa@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai metode latihan *shooting* dalam permainan bola basket untuk anak-anak dan pemula yang sampai saat ini masih melakukan metode dan alat yang sama seperti dalam melatih orang dewasa. Kita ketahui bersama bahwa dalam melatih anak-anak disarankan tidak disamakan dengan orang dewasa serta harus dilakukan secara bertahap dari metode yang mudah sampai sukar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi tinggi ring basket terhadap peningkatan kemampuan teknik tembakan bebas dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test and post-test control group design*. Populasi penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 47 Bandung yang berjumlah 57 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang merupakan anggota baru ekstrakurikuler yang belum mengenal bola basket secara mendalam. Instrumen yang digunakan adalah skala penilaian keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh positif yang signifikan latihan *free-throw shoot* menggunakan metode modifikasi ring; (2) terdapat pengaruh positif namun tidak signifikan latihan *free-throw shoot* menggunakan metode konvensional (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara metode modifikasi dengan metode konvensional.

Kata kunci: Metode Latihan, Tembakan Bebas, Bola Basket

Abstract

The problem that the writer poses in this study is about shooting training methods in basketball games for children and beginners who are still using the same methods and tools as in training adults. We all know that in training children it is recommended not to be confused with adults and must be done in stages from easy to difficult methods. The purpose of this study was to determine the effect of modification of the height of the basketball hoop on the improvement of the ability to free fire techniques in basketball games. This study used an experimental method with a pre-test and post-test control group design. The population of this study was 57 members of the basketball extracurricular activities at 47 Junior High School Bandung. The sampling technique used was purposive sampling so that the sample in this study amounted to 14 people who were new extracurricular members who did not know basketball deeply. The instrument used was a shooting skill rating scale in basketball games. Based on the results of data processing and data analysis, it can be concluded that: (1) there is a significant positive effect of free-throw shoot training using the ring modification method; (2) there is a positive but insignificant effect of free-throw shoot training using conventional methods (3) there is a significant difference between the modification method and the conventional method.

Keywords: Training Method, Free-Throw Shoot, Basketball

PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah olahraga tim yang cukup rumit dikarenakan memiliki cukup banyak teknik dan peraturan yang harus dikuasai oleh pemain agar bisa bermain dengan baik saat pertandingan. Selain kemampuan individu, kerjasama sangat dibutuhkan dalam olahraga ini. Terutama bagaimana suatu tim bisa bertahan dan menyerang dengan baik sehingga dapat meminimalisir lawan mendapatkan angka namun dapat mencetak angka kedalam keranjang lawan. Inti dari permainan bola basket yakni bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjang sendiri (Lubay, 2015). Karena itu, teknik menembak/*shooting* adalah teknik yang paling penting untuk dikuasai pemain basket karena menembak adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan *shooting* (Sandika, 2013).

Dalam pelatihan olahraga diperkirakan tahap yang paling kritikal dalam karier olahraga adalah di tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak di usia muda yaitu di tahap atlet-atlet masih sangat muda (Bompa, 1994). Karena pada tahap-tahap tersebut, psikologis anak belum terbentuk

secara matang, sehingga kemungkinan anak merasa jenuh, bosan dan malas semakin besar. Bompa (1994) memberikan kategori umur permulaan berolahraga, spesialisasi dan prestasi puncak pada cabang olahraga bola basket, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Umur permulaan Berolahraga, Spesialisasi, dan Prestasi Puncak Cabang Olahraga Bola Basket (Bompa, 1994)

Permulaan Olahraga	Spesialisasi	Prestasi Puncak
8-9	10-12	20-25

Dalam pelatihan olahraga untuk anak-anak, baik metode melatih dan perlengkapan perlu untuk disesuaikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2014) dimana sebagai pelatih harus mengingat bahwa anak-anak bukanlah miniatur orang dewasa. Hal yang dapat dilakukan yakni adalah modifikasi olahraga yang diperuntukkan oleh orang dewasa agar dapat dimainkan oleh anak-anak sesuai dengan keadaan fisik maupun mentalnya (FIBA, 2015). Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan), maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian) (Bahagia, 2010) dimana modifikasi ini memiliki tujuan agar anak memperoleh kepuasan dalam menggeluti olahraga tersebut, meningkatkan

kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dalam melakukan pola gerak secara benar (Lutan, 1988). Makadari itu, melatih olahraga untuk anak-anak tidak bisa sembarangan dan harus bertahap.

Dalam permainan bola basket, terdapat Mini basketball yang merupakan permainan bola basket yang diperuntukkan untuk anak-anak dibawah usia 12 tahun. Permainan ini sejalan dengan pembahasan di atas mengenai anak-anak yang tidak boleh disamakan dengan orang dewasa serta baiknya dilakukan modifikasi. Pada mini basketball, baik peraturan maupun perlengkapan dimodifikasi sesuai dengan klasifikasi usia. Yang menjadi perhatian penulis adalah setiap klasifikasi usia disarankan untuk menggunakan ukuran tinggi ring yang berbeda. Untuk tinggi ring standar FIBA yakni 3,05 meter untuk permainan bola basket biasa, sedangkan pada permainan mini basketball ini terdapat perbedaan sesuai batasan umur. Usia 6-9 dianjurkan menggunakan ring dengan tinggi 1,83 meter. Sedangkan untuk umur 10 tahun tinggi ring yang digunakan yakni 2,43 meter dan untuk umur 11-12 menggunakan tinggi ring standar yakni 3,05 meter. (FIBA, 2015) Melihat dari uraian di atas, dapat ditangkap bahwa untuk anak-anak yang baru terjun kedalam permainan bola basket dianjurkan untuk

menggunakan alat-alat yang sesuai dengan kemampuan atau tingkat umur mereka.

Selain itu, pada permainan bola basket terdapat bermacam-macam kondisi shooting salah satunya yakni *free-throw shoot* yang memiliki arti tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan angka, sebagai akibat diganggunya dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan. *Free-throw shoot* dilaksanakan dibelakang garis *Free-throw shoot* tanpa rintangan (Sandika, 2013). Maka dapat diartikan bahwa *free-throw* adalah kondisi shooting paling mudah karena tidak ada penjagaan dari lawan sama sekali, juga merupakan kesempatan yang baik untuk memperoleh angka dengan mudah, namun perlu memiliki teknik yang baik sehingga dapat memanfaatkan kesempatan secara maksimal.

Penelitian ini berangkat dari masalah yang ditemukan penulis di lapangan dan juga hasil observasi penulis selama 4 tahun melatih ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 47 Bandung, dari banyaknya anak yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket hanya satu atau dua anak yang sudah dapat melakukan teknik shooting. Sedangkan yang lainnya baru mengetahui permainan bola basket ketika mereka memasuki ekstrakurikuler pada awal masa SMP mereka. Bila dikaitkan dengan table

1 maka hal ini bertolak belakang, dimana seharusnya pada usia 12 tahun (awal SMP) anak sudah pada usia akhir tahap spesialisasi namun pada kenyataannya anak belum melalui masa permulaan olahraga sama sekali. Baik dari sisi fisik dan teknik masih pada tahap mendasar.

Penulis merasa resah akan kemungkinan rendahnya kemampuan teknik shooting anak-anak anggota ekstrakurikuler karena dipaksakan untuk langsung mempelajari teknik shooting menggunakan metode dan alat yang sama dengan orang dewasa, ingin mencari metode yang sesuai dengan kemampuan anggota baru ekstrakurikuler ini sesuai dengan kemampuan mereka dan dilatih secara bertahap.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, karena penulis memberikan treatment terhadap sampel. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test and post-test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 47 Bandung yang berjumlah 57 orang. Penulis menggunakan teknik *purposive sampling* untuk pengambilan sampel, mempertimbangkan dengan menentukan beberapa kriteria sebagai berikut:

1. Anggota ekstrakurikuler yang baru bergabung;
2. Berjenis kelamin perempuan;
3. Belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang cara melakukan teknik tembakan (amatir).

Dengan ditetapkannya kriteria diatas maka penulis akan mengambil sampel yaitu anggota baru putri sebanyak 14 orang. Penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi pre-test dan post-test untuk mengetahui keadaan setelah adanya perlakuan dan dilihat adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

R	O ₁	X	O ₂
R	O ₁	C	O ₂

Gambar 1. Pre-Test and Post-Test Control

Group Design (Fraenkel, 2012)

Keterangan:

R = *Randomized*

O₁ = *Pre-Test*

O₂ = *Post-Test*

X = Perlakuan (*treatment*)

C = Kontrol

Berikut merupakan langkah-langkah penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penentuan populasi;
2. Pengambilan sampel;
3. Melakukan *pre-test* menggunakan *free-throw shoot test* 10 kali kesempatan & *judgement test* menggunakan skala penilaian keterampilan *shooting* dalam

permainan bola basket (Komarudin, 2016);

4. Membagi sampel menjadi dua kelompok menggunakan metode A-B-B-A agar kedua kelompok sama rata.;
5. *Random assignment* untuk menentukan kelompok mana yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pemberian *treatment* berupa latihan *free-throw shoot* menggunakan ring yang tingginya sudah dimodifikasi (1,85 meter, 2,45 meter, dan 3,05 meter) untuk kelompok *treatment* dan latihan menggunakan ring standar (3,05 meter) untuk kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan sebanyak 17 kali pertemuan yang dibagi menjadi 15 kali latihan, 1 kali tes awal, dan 1 kali tes akhir. Sarwono, et al. (2014) mengemukakan bahwa, “Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu”.

- 5 sesi x 2x/minggu
= 10 pertemuan (minimal)
- 5 sesi x 3x/minggu
= 15 pertemuan (sedang)
- 5 sesi x 4x/minggu
= 20 pertemuan (maksimal)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh merupakan data mentah sehingga perlu diolah dan dianalisis terlebih dahulu. Adapun data diolah dan

dianalisis menggunakan bantuan *software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 24. Kemudian data disajikan data bentuk tabel.

Tabel 2. Deskripsi Data

	Eksperimen	Kontrol
<i>Pre-Test</i>	91,43 ± 6,37	85,14 ± 5,93
<i>Post-Test</i>	53,00 ± 14,25	55,29 ± 12,87

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai rata-rata dan standar deviasi *pre-test* sebesar 91,43 ± 6,373 untuk kelompok eksperimen dan 85,14 ± 5,928 untuk kelompok kontrol. Sedangkan nilai rata-rata dan standar deviasi *post-test* sebesar 53,00 ± 14,248 untuk kelompok eksperimen dan 55,29 ± 12,867 untuk kelompok kontrol.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Eksperimen	Kontrol
<i>Pre-Test</i>	0,061	0,200
<i>Post-Test</i>	0,200	0,200

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* semua data > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Penulis menggunakan pendekatan parametrik untuk pengujian hipotesis.

Tabel 4. Uji Peningkatan

	Eksperimen	Kontrol
<i>t Hitung</i>	6,984	5,790
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	0,001

Tabel 4 merupakan hasil uji peningkatan dengan menggunakan *paired samples test*. Berdasarkan hasil uji, kelompok

eksperimen memperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan.

Tabel 5. Uji Perbedaan

	Eksperimen-Kontrol
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000

Tabel 5 merupakan hasil uji perbedaan menggunakan *independent sample test*. Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan dari kedua kelompok dengan metode latihan menggunakan ring modifikasi (*kelompok eksperimen*) lebih baik dari pada latihan konvensional (*kelompok kontrol*) dalam meningkatkan kemampuan *free-throw shoot* pada anggota baru ekstrakurikuler SMP Negeri 47 Bandung.

Pembahasan

Modifikasi dalam olahraga sudah seharusnya dilakukan pada anak-anak, karena anak-anak belum mampu melakukan sama seperti yang orang dewasa lakukan. Pada penelitian ini, penulis menyajikan bentuk modifikasi dalam olahraga

bolabasket bagi anak-anak. Selain yang dilakukan penulis terdapat contoh-contoh modifikasi dalam olahraga secara general untuk anak-anak, antara lain:

1. Memperkecil luas lapangan sepak bola, voli, tenis, basket, dan lain-lain.
2. Sarana: mengurangi tinggi dan lebar gawang, tinggi net voli, ring basket, bulutangkis, berat atau panjang raket; bola sepak dan bola voli yang lebih ringan.
3. Peraturan permainan: misalnya jumlah pemain dalam satu regu cabang olahraga permainan, jumlah penggantian pemain, atau *time-out*, lamanya dan jumlah istirahat, perkecil skor, jumlah game dan set, mengizinkan bola voli memantul di tanah satu kali dulu sebelum memukulnya, pesingkat waktu, dll.

Dengan memodifikasi atau melakukan perubahan sebagaimana di atas, anak akan lebih senang dan aktif bermainnya sehingga dengan begitu perkembangan fisik, mental, dan juga sosial akan bisa lebih terjamin. Modifikasi dilakukan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Seperti yang dikemukakan oleh Ngasmain Soepartono (1997) bahwa alasan utama perlunya modifikasi adalah sebagai berikut:

1. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
2. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateran dan monoton.
3. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

Aussie (1996) mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan sebagai berikut:

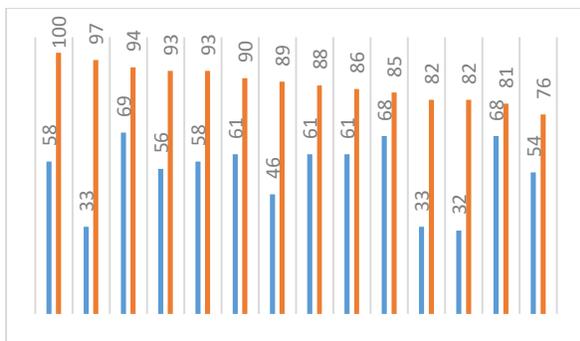
1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan yang standart untuk orang dewasa
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Setelah melakukan pengolahan data dan analisis data, temuan yang peneliti temukan dalam penelitian ini bahwa pendapat Harsono (2015) yang mengemukakan bahwa, “Kebutuhan dan kemampuan anak

berbeda dengan orang dewasa, maka perlu dikembangkan atau dimodifikasi pula olahraga yang sesuai dengan *the needs and abilities* dari anak-anak” terbukti, dengan disesuaikannya kebutuhan dan cara melatih teknik tembakan melalui modifikasi tinggi ring memberikan dampak positif bagi peningkatan kemampuan *free-throw shoot* bagi anggota baru ekstrakurikuler SMP Negeri 47 Bandung.

Penulis beranggapan bahwa teknik tembakan itu harus kuasai dengan baik sesuai dengan pendapat Sandika (2013) berpendapat bahwa menembak adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Selain itu, dalam permainan Mini Basketball yang memodifikasi hamper seluruh peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam permainan bola basket yang ditujukan untuk anak-anak memiliki dampak positif dalam perkembangan teknik *shooting*. Hal tersebut dilihat dari penyesuaian tinggi ring yang

digunakan sesuai dengan tingkatan umur, pada permainan bola basket biasa, tinggi ring yakni 3,05 meter sedangkan pada permainan bola basket mini ini terdapat perbedaan sesuai batasan umur. Usia 6-9 dianjurkan menggunakan ring dengan tinggi 1,83 meter. Sedangkan untuk umur 10 tahun tinggi ring yang digunakan yakni 2,43 meter dan untuk umur 11-12 menggunakan tinggi ring standar yakni 3,05 meter. Melihat dari uraian di atas, dapat ditangkap bahwa untuk anak-anak yang baru terjun kedalam permainan bola basket dianjurkan untuk menggunakan alat-alat yang sesuai dengan kemampuan atau tingkat umur mereka Maka dapat dipastikan bahwa teknik tembakan sangat diperlukan. Hal tersebut penulis terapkan kepada metode yang digunakan pada penelitian ini dengan cara menurunkan tinggi ring terlebih dahulu dan perlahan dinaikkan sesuai dengan patokan tinggi ring dari *mini basketball*.



Gambar 2. Pre-Test dan Post-Test Keterampilan Shooting

Gambar 2 menunjukkan diagram peningkatan kemampuan *shooting* sampel pada *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan kemampuan teknik *shooting* ini bukan hanya didapat oleh kelompok eksperimen namun juga oleh kelompok kontrol hal ini dikarenakan pelaksanaan latihan yang rutin dan disiplin dilakukan oleh masing-masing kelompok terbukti dengan uji hipotesis 1 dan 2 yang dilakukan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan teknik *shooting*. Namun kelompok eksperimen lebih menunjukkan peningkatan dari pada kelompok kontrol. Maka dari itu melatih teknik *shooting* dari garis *free-throw* menggunakan ring yang sudah dimodifikasi tingginya sangat bermanfaat bagi anak yang baru mengenal bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh menggunakan metode modifikasi tinggi ring basket dan metode konvensional terhadap peningkatan teknik *shooting* dari garis *free-throw* dalam permainan bola basket pada anggota baru putri ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 47 Bandung, dan juga latihan menggunakan metode modifikasi tinggi ring lebih baik dilakukan dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan

kemampuan teknik *free-throw*. Penulis menyarankan agar pelatih dan pembina atlet amatir untuk memberikan latihan teknik secara bertahap dari mudah hingga sukar yang sesuai dengan umur atau tingkatan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- FIBA (2016). *“Coaches Manual Mini-Basketball”* Switzerland: World Association of Basketball Coaches.
- FIBA (2015). *“Mini-Basketball Rules”*. Switzerland.
- FIBA Central Board (2017). *Basketball Rules and Basketball Equipment FIBA*. Switzerland: FIBA Central Board
- Hakim L, Lukmannul. (2015). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Meteologi*: Rosda.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- Nazir, Mohammad. (2011). *Metode Penelitian*: Ghalia Indonesia, Bogor.
- PERBASI Jawa Barat (2016). *Peraturan Resmi Bola Basket Tahun 2014*. Bandung: Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.
- Santoso Slamet. (2015). *“Modifikasi Pembelajaran Penjas”*. Surakarta: Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Wissel Hal (2012). *“Basketball: Steps to Success”*. United States: Human Kinetics
- Ferdiansyah R, Rida. (2014). *Perbedaan Pengaruh Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Bertumpu Dengan Tangan (Handstand)* Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Fristiana D, Anggraini (2013). *“Penggunaan Bola Basket Modifikasi Terhadap Pengembangan Keterampilan Chest Pass”*. Bandar Lampung. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Lampung
- Jambak C, Rahmadani. (2017). *“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Set Shoot Bola Basket Melalui Pendekatan Sainifik dengan Menggunakan Alat Modifikasi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Binjai Tahun Ajaran 2017/2018.”*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.
- Maulana Fikri (2013) *“Perbandingan Latihan Set Shoot pada Area Free-throw dengan Menggunakan Repetisi Berubah Set Tetap dan Repetisi Tetap Set Berubah Terhadap Hasil Free-throw Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2014”*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Helmy Firmansyah (2011). *“Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani”* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sandika A, Gusti. (2013) *“Perbandingan Ketepatan One Hand set Shoot dan Two Hand Set Shoot pada Tembakan Bebas dalam Permainan Bola Basket Siswa SMA N 1 Torue”*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako. Kampus Bumu Tadulako Tondo.