



MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BOLABASKET MENGUNAKAN PERMAINAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

B. Nuswantoro H¹, Supriyadi²✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:
Bolabasket, Permainan,
Passing.

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan passing bolabasket menggunakan metode permainan. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian olahraga dengan tindakan dua siklus. Subjek penelitian ini siswa putri ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ngawi yang berjumlah 20 anak. Pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan teknik pengamatan dengan melakukan observasi. Uji statistik dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil yang diperoleh pada observasi awal, fase persiapan 46,5%, fase pelaksanaan 41,5% dan fase akhiran 42%. Pada siklus 1 dan 2 terjadi peningkatan dengan rata-rata pada fase persiapan 75,25%, fase pelaksanaan 81,75% dan fase akhiran 81,75%. Dari data yang diperoleh tersebut disimpulkan bahwa penelitian menggunakan metode permainan dapat meningkatkan kemampuan passing bolabasket di SMP Negeri 2 Ngawi.

Abstract

This research aims to increase the ability to pass through the game method. Research conducted using sports research methods with a two-cycle action. The subjects of this study were students of the women's extracurricular specials in 2 Ngawi Junior High School, amounting to 20 children. The collection of data done is to use observation techniques by observing. Test statistics using quantitative descriptive data analysis techniques. Results obtained at initial observation, preparation phase of 46.5%, implementation phase of 41.5% and suffix phase 42%. In cycles 1 and 2 there was an increase with the average in the preparation phase of 75.25%, the implementation phase of 81.75% and the suffix phase 81.75%. From the data obtained it was concluded that the research using the game method can improve the passing of the ability of a public junior high school 2 Ngawi.

© 2019 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:
Email : supriyadi.fik@um.ac.id

ISSN 2597-3624

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah permainan dengan bola sebagai alat yang digunakan dalam permainan. Umumnya bolabasket dimainkan 2 (dua) tim dengan masing-masing beranggotakan 5 (lima) pemain. (Oliver, 2007) Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. (Mohaimin and Kishore, 2014) Permainan bola basket sangat rumit dalam hal keterampilan dan kerja tim. Dalam permainan ini, semua orang harus penguasaan atas keterampilan mendasar seperti dribbling, passing, penembakan, rebound, pertahanan dll. Ketika seseorang telah menguasai keterampilan mendasar dari permainan, ia mendapat perasaan kesejahteraan. Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, fisik, psikologis, kecepatan, dan ketahanan tubuh. Basket modern membutuhkan dari olahragawan pelatihan fungsional tinggi dan menguasai sempurna semua teknik

permainan (Villani et al., 2017). Tujuan bola basket untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan dan mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak bisa mencetak angka (Febrianta and Sukoco, 2013). Pemain bola basket perlu melatih banyak komponen kebugaran seperti latihan kekuatan dan daya tahan karena bolabasket termasuk olahraga anaerob (Akilan, 2017).

Keterampilan bermain bola basket akan tercapai apabila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. (Chroni, Perkos and Theodorakis, 2007) Atlet remaja mirip dengan rekan dewasa mereka untuk belajar dan mengembangkan keterampilan olahraga melalui berlatih, dan akhirnya mereka diminta untuk menerapkan keterampilan yang diperoleh dalam situasi permainan. Keterampilan perseorangan seperti passing, dribbling, dan shooting, serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Passing adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Oliver, 2004).

Teknik dasar adalah suatu keterampilan mendasar yang dilakukan dalam keadaan mudah dan sederhana (Budiwanto, 2013). Khususnya pada permainan bolabasket teknik passing atau mengoper haruslah dimiliki secara baik oleh para pemainnya, dalam permainan bolabasket diharuskan menjalankan sirkulasi bola secara cepat dan tepat, baik ketika menyerang maupun bertahan. Hal ini juga didukung oleh teknik dasar mengumpan (passing), menggiring bola (dribble), dan juga menembak bola (shooting) (Lhaksana, 2012). Keterampilan passing merupakan salah satu rangkaian teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk mendukung dalam membantu mencetak angka, maka penting sekali bagi setiap pemain bolabasket menguasainya. Perlu dilakukan secara baik dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang ada pada indikator persiapan, pelaksanaan, dan juga akhiran. Bahwa bola basket karena kebanyakan olahraga tidak dapat dicirikan hanya dengan tes keterampilan ini karena melibatkan perilaku yang berbeda di antara para atletnya (chatzopoulos, 2006). Passsing berarti mengoper bola (Ahmadi, 2007). (Oliver, 2009) Umpan yang tepat adalah kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang akan berpeluang besar mencetak angka. (Sachanidi et al., 2013) Hasil menunjukkan bahwa kinerja dalam lulus uji keterampilan tidak berkorelasi dengan keberhasilan lewat atau dengan total kinerja dalam permainan.

Passing dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bola basket (Imam Sodikun, 1992). Mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1. Mengalihkan bola dari daerah padat pemain. 2. Menggerakkan bola dengan cepat pada fastbreak 3. Membangun permainan yang offensif, 4. Mengoper kepada teman yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5. Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri (Wissel, 2000). Bolabasket harus memiliki kualitas kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan gerak pada saat melakukan passing. Kemampuan kondisi fisik yang baik menjadi dasar setiap atlet dalam penguasaan keterampilan dan gerak dasar dalam suatu cabang olahraga (Brenner, 2016) Aspek kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain basket adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak (power), keseimbangan, reaksi, dan kelentukan. Kondisi fisik yang baik memudahkan pemain dalam menjalankan taktik dan strategi yang diberikan pelatih.

Latihan yang dilakukan secara maksimal penting sebagai upaya meningkatkan keterampilan passing bolabasket. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik maupun keterampilan yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis. Untuk mendapatkan keahlian passing, maka yang dibutuhkan adalah dengan menggunakan latihan metode permainan. (Furqon, 2016) permainan adalah berbagai bentuk kompetisi bermain penuh yang hasilnya ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, atau kesempatan yang dilakukan secara perorangan atau gabungan.

Melempar bola perlu dikuasai oleh pemain karena teknik dasar ini salah satu yang menentukan dalam permainan, Keterampilan melempar dan menangkap bola merupakan keterampilan dasar yang perlu dikuasai ketika bermain bola basket, melempar bola berguna untuk mengoper bola ke teman sebangk. Menangkap bola yang dilemparkan teman sebangk diperlukan untuk membangun serangan ke wilayah lawan. Dengan meningkatkan keterampilan dasar lempar tangkap bola, diharapkan dapat berpengaruh terhadap perkembangan teknik dasar bola basket siswa terutama teknik dasar passing. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler SMP 2 Ngawi Rabu 25 Agustus dan tes awal di lapangan bolabasket alun-alun Kabupaten Ngawi, permasalahan siswa ekstrakurikuler bola basket yaitu pelatih kesulitan untuk mengajarkan model latihan passing bola basket karena keterampilan teknik dasar passing para siswa masih lemah, hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil observasi awal keterampilan teknik dasar passing. Pelatih juga menambahkan

bahwa dari semua keterampilan teknik dasar bola basket yang siswa masih sangat kurang menguasai adalah keterampilan teknik dasar passing.

Metode permainan ini dapat memberikan peningkatan yang baik bagi keterampilan teknik dasar passing melalui latihan yang dilakukan secara beregu. Dengan demikian suatu keterampilan bisa mendapatkan hasil yang maksimal jika dilatihkan secara baik. Keberhasilan setiap program pelatihan paling sering ditentukan berdasarkan hasilnya. Menyesuaikan program yang relevan dengan hasil tergantung pada sifat program yang dapat diukur (Taylor, 2004). Penilaian dan analisis sistem pelatihan dan hasil pertunjukan olahragawan terkuat di dunia (Koryahin et al., 2019) menunjukkan bahwa keberhasilan hanya dapat dicapai sebagai hasil dari bertahun-tahun pelatihan. Sampai dengan saat ini latihan yang membuahkan hasil yang paling efektif dalam upaya meningkatkan keterampilan passing adalah dengan menggunakan metode permainan. Penggunaan model permainan ini bermanfaat bagi siswa karena memperhatikan perbedaan karakteristik, minat, dan bakat siswa. Selain itu penggunaan model permainan ini merupakan suatu usaha yang sistematis dan terencana sehingga dapat mengatasi kelemahan yang ada pada pembelajaran bola basket. Pengembangan model permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar, bukan hanya dari satu sumber yakni pelatih melainkan memberikan kesempatan kepada subjek belajar untuk mengembangkan kognitif dengan lebih baik, kreatif, dan inovatif. Tujuannya adalah untuk berolahraga, mengisi waktu luang dan memupuk sikap kerja sama (kekompakan team). Manfaat permainan ini adalah untuk meningkatkan kebugaran, ketegangan menurun, dan kemampuan kerjasama meningkat. Unsur gerak dasar yang ada dalam permainan ini adalah berjalan, berlari dan lain-lain (Sugito, Hanief, 2015)

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode tindakan (action research). Kristyanto (2010) menjelaskan bahwa PTK kepelatihan olahraga menitik pada persoalan kepelatihan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga. Subyek dari penelitian ini adalah peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Ngawi dengan jumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase (Sudijono, 2010). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Alur penelitian tindakan olahraga yang diadopsi dari Arikunto.

HASIL

Dari hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2018 sampai dengan penelitian 27 Maret - 08 Mei 2019 pada siklus 1 dan 2 yang berlangsung selama 3 minggu dengan 10 kali pertemuan dalam proses latihan, hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Ringkasan Data Hasil Pengamatan pada Siklus 1 dan 2

Observer	INDIKATOR <i>PASSING</i>					
	Fase Persiapan		Fase Pelaksanaan		Fase Akhiran	
	N	%	n	%	n	%
Observasi Awal						
Observer 1	20	46%	20	40%	20	43%
Observer 2	20	47%	20	43%	20	41%
Rata-Rata		46,5%		41,5		42%
SSiklus 1						
Observer 1	20	72%	20	80%	20	80%
Observer 2	20	73%	20	80%	20	83%
Rata-Rata		72,5%		80%		81,5%

Observer	INDIKATOR <i>PASSING</i>					
	Fase Persiapan		Fase Pelaksanaan		Fase Akhiran	
	N	%	n	%	n	%
Siklus 2						
Observer 1	20	76%	20	83%	20	81%
Observer 2	20	80%	20	84%	20	83%
Rata-Rata		78%		83,5%		82%

Hasil dari observasi awal dengan jumlah 20 anak yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar passing masih banyak mengalami kesalahan pada setiap fasenya dan setelah diberikan perlakuan tindakan dengan program latihan passing menggunakan metode permainan selama dua siklus. Dalam pelaksanaan tindakan pada siklus 1 masih ada terjadi kesalahan dalam melakukan passing, adapun siklus 2 para peserta yang sebelumnya mengalami kesalahan teknik passing setelah diberikan perlakuan tindakan mengalami peningkatan yang termasuk dalam kategori baik. Sehingga tidak diperlukan lagi adanya tindakan pada siklus selanjutnya.

PEMBAHASAN

Peserta ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Negeri 2 Ngawi masih banyak mengalami kesalahan saat melakukan gerakan dasar pada passing diantaranya adalah laju bola lemah, tidak tepat sasaran, serta tekniknya masih banyak yang salah. Hal tersebut dilihat saat pemain melakukan permainan, latihan melempar dan menangkap, dan latihan permainan model lainnya. (Miftahuddin 2017) bahwa melalui metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar passing bolabasket di kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 5 Surakarta. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket akan bermanfaat apabila dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan (Hastuti, 2008). Dalam hal ini Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan. Upaya peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bolabasket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kesegaran jasmani, tercapainya kualitas kesegaran jasmani berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan bermain bolabasket. (Sáez de Villarreal, Requena and John, 2006) latihan plyometric overload berbasis volume pada kinerja latihan intensitas maksimal pada pemain bolabasket muda.

Berbagai macam variasi latihan digunakan supaya para pemain tidak bosan saat melakukan latihan dengan menggunakan metode permainan. Passing juga sangat dipengaruhi oleh penggunaan kemampuan kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini yang berperan penting dalam melakukan passing adalah kemampuan menggunakan power otot lengan secara maksimal, bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap kemampuan passing yang menekankan pada kemampuan power otot lengan (Mu'is, 2014). Tuntutan dalam memahami peranan penting fisik dan fisiologis yang berpengaruh bagi tingkat keterampilan atlet harus dikuasai oleh pelatih, karena dengan memahami keduanya akan memudahkan pelatih dalam menentukan program latihan (Naser, Ali and Macadam, 2017). (Abdoellah dan Agusmanadji 1994) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebih dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. (Nurfalah, Ugelta and Imanudin, 2016) Selain itu faktor konsentrasi, hal yang juga berpengaruh pada teknik passing adalah mental yang baik saat melakukan gerakan tersebut, untuk bisa meningkatkan mental maka diperlukan adanya latihan dengan imagery.

Kesalahan mendasar saat melakukan passing seringkali terjadi pada indikator gerakan seperti (1) Sikap berdiri pada umumnya kurang rileks, (2) Kaki tidak melangkah kedepan, (3) Kurang akurat tidak tepat pada saat passing, (4) Tangan pada saat melakukan ditegangkan, (5) Pergelangan tangan tidak melakukan gerakan, (6) Memegang bola dengan jari-jari, (7) Siku terbuka kesamping, (8) Passing dengan tangan yang dominant tidak dengan dua tangan. Dengan demikian setiap gerakan pada indikator passing, maka akan menciptakan pemain basket yang memiliki kemampuan teknik dasar passing dengan baik. Cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing adalah pada saat melakukan latihan pelatih memberikan sebuah reward kepada para pemainnya, bahwa

dengan memberikan hadiah kepada para peserta didik akan mempengaruhi tingkat motivasi secara signifikan pada saat melakukan latihan (Jasmani et al., no date). Hal ini akan memudahkan siswa untuk memahami dan menjalankan proses latihan yang diberikan oleh pelatih, namun selain dari faktor latihan ternyata faktor dari lawan pada saat menghadang kesempatan pada ruang dan waktu tembak juga sangat mempengaruhi pengambilan keputusan passing, ruang umpan dan waktu passing mempengaruhi pemain dalam melakukan gerakan serta pengambilan keputusan bagi terciptanya bola masuk ke ring lawan, hal tersebut dipengaruhi oleh adanya ruang umpan yang ditutupi oleh pemain bertahan (Vilar, 2013).

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam permainan bolabasket adalah kemampuan passing nya, karena teknik tersebut memiliki hubungan dengan kemampuan shooting, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Metode et al., no date) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan drill dengan metode latihan bermain terhadap kemampuan passing, semakin baik kemampuan passing maka memungkinkan kemampuan shooting baik dan benar juga. Dengan berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan passing basket maka peneliti membuat program latihan supaya bisa memperbaiki dan meningkatkan keterampilan passing.

Hasil dari observasi awal maka peserta putri ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Ngawi perlu diperbaiki atau ditingkatkan dengan menggunakan metode permainan (Khairul, 2017). Metode pendekatan permainan memberikan pengaruh yang baik bagi hasil belajar passing bagi siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 5 Surakarta. Setelah melakukan latihan passing dengan menggunakan metode bermain siswa akan mempraktekannya dalam sebuah permainan, hal ini dilakukan untuk mengetahui sudah atau belum adanya perbaikan atau peningkatan pada teknik passing. Metode yang digunakan adalah dengan memodifikasi permainan (Hanafi, 2015) pelatih dapat menentukan isi dari program latihan dengan menggunakan perspektif ilmu kepelatihan.

Melihat dari hasil teknik dasar passing yang mengalami peningkatan pada peserta ekstrakurikuler putri SMP Negeri 2 Ngawi dari observasi awal, siklus 1 selama 6 kali pertemuan dan pada siklus 2 sebanyak 4 kali pertemuan, dapat disimpulkan bahwa pemain bolabasket di SMP Negeri 2 Ngawi mengalami peningkatan atau perbaikan pada teknik dasar passing dari observasi awal, siklus 1 dan siklus 2. Hal ini dibuktikan dengan tabel siklus 2 yaitu perbandingan observasi awal dan setelah melakukan tindakan mengalami peningkatan. Pada setiap indikator pada observasi awal rata-rata presentase untuk fase persiapan 46%, fase pelaksanaan 40% dan fase akhiran 43%. Pada siklus 1 terjadi peningkatan pada fase persiapan 72%, fase pelaksanaan 80% dan fase akhiran 80% dan siklus ke 2 terjadi peningkatan yang sangat baik yaitu pada fase persiapan 76%, fase pelaksanaan 83% dan fase akhiran 81%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitan tindakan kelas (olahraga) untuk meningkatkan kemampuan passing menggunakan metode permainan pada peserta ekstrakurikuler putri bolabasket SMP Negeri 2 Ngawi mengalami perbaikan atau peningkatan kemampuan teknik dasar passing. Dari hasil observasi awal yang menunjukkan nilai rata-rata yang sangat kurang, kemudian pada siklus pertama mengalami peningkatan pada taraf kemampuan yang cukup, dan pada siklus kedua mendapatkan nilai pada taraf yang sangat baik. Sehingga metode permainan dapat digunakan sebagai model latihan untuk meningkatkan kemampuan passing bolabasket pada siswa putri ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ngawi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, nuril 2007. Permainan Bolabasket/Drs. Nuril Ahmadi;editor, Alee.-Surakarta: Era Intermedia

Akilan, N. (2017) 'Effect of Basketball Specific Endurance Circuit Training On Body Composition and Aerobic Capacity of High School Male Basketball Players', International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 3(1), pp. 15–21. doi: 10.26524/1413.

Brenner, J. S. (2016) 'Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes', *Pediatrics*, 138(3), pp. e20162148–e20162148. doi: 10.1542/peds.2016-2148.

Budiwanto, S. 2013. *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Universitas Negeri Malang (UM Press), Malang.

CHATZOPOULOS, D. (2006) 'Girls' Soccer Performance and Motivation: Games Vs Technique Approach', *Perceptual and Motor Skills*, 103(6), p. 463. doi: 10.2466/pms.103.6.463-470.

Chroni, S., Perkos, S. and Theodorakis, Y. (2007) 'Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players', *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 9(1), pp. 19–31. Available at: <http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss1/BasketballPDF.pdf>.

Febrianta, Y. and Sukoco, P. (2013) 'Upaya peningkatan pembelajaran permainan bola basket melalui metode pendekatan taktik siswa SMPN 2 Pandak Bantul', *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), pp. 186–196. doi: 10.21831/JK.V1I2.2574.

Furqon, M.H. 2016. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Hanafi, I. (2015) 'PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP HASIL BELAJAR SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL (STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 28 SURABAYA) Imam Hanafi Sasminta Christina Yuli Hartati Abstrak', pp. 189–194.

Hastuti, T. A. (2008) 'Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbingan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani', *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), pp. 45–50.

Jasmani, P. P. et al. (no date) 'Bachrudin Hadi Santoso Taufiq Hidayat', pp. 517–525.

Koryahin, V. et al. (2019) 'The main aspects of the implementation of technical and physical training of basketball players', *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), pp. 358–362. doi: 10.7752/jpes.2019.s2053.

Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Lhaksana, Justinus 2012. *Futsal Modern*. Depok: Be Champion

Metode, P. et al. (no date) 'Belajar Passing Dalam Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Smk Negeri 1 Lamongan Dan Smk Negeri 2 Lamongan', pp. 443–449.

Mohaimin, A. and Kishore, Y. (2014) 'Construction of passing ability test for basketball', *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(7), p. 14.

Mu'is, A. (no date) 'Analysis of the Physical Condition of Against Skill Kicking the Ball Toward the', pp. 1–11.

Naser, N., Ali, A. and Macadam, P. (2017) 'Physical and physiological demands of futsal', *Journal of Exercise Science and Fitness*. Elsevier Taiwan LLC, 15(2), pp. 76–80. doi: 10.1016/j.jesf.2017.09.001.

Nurfalah, R. T., Ugelta, S. and Imanudin, I. (2016) 'Pengaruh Imagery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), p. 40. doi: 10.17509/jtikor.v1i1.1552.

Oliver, John.2009. Dasar-Dasar Bolabasket. Bandung : PT Intan Sejati.

Oliver, J. 2004. Basketball fundamentals. Human Kinetics.

Sachanidi, M. et al. (2013) 'Passing efficacy of young basketball players: Test or observation?', *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), pp. 403–412. doi: 10.1080/24748668.2013.11868657.

Sáez de Villarreal, E., Requena, B. and John, B. C. (2006) 'The Effects of Plyometric Training on Sprint Performance: A Meta-Analysis', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), pp. 345–353.

Sugito, Hanief, Y. N. (2015) 'Jurnal sportif , vol. 1 no. 1 november 2015 100', 1(1), pp. 100–113.

Sodikun, Imam. 1992. Olahraga Pilihan Bolabasket. Jakarta

Sudijono. A. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Press

Taylor, J. (2004) 'Collegiate Basketball', *Strength and Conditioning Journal*, 26(5), pp. 22–29.

Villani, D. et al. (2017) 'Enhancing self-efficacy through a blended training: A pilot study with basketball players', *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), pp. 160–175. doi: 10.1080/1612197X.2015.1079921.

Wissel, hall. 2000. Bolabasket. langkah untuk sukses.Jakarta : Grafindo

