

## PENGARUH KOMBINASI METODE LATIHAN *DRILL* DAN *VISUAL-IMAGERY* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLABASKET

Sisca A. Dewi.<sup>1</sup>, Supriatna<sup>2</sup>, Sulistyorini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang,  
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

[supriatna.fik@um.ac.id](mailto:supriatna.fik@um.ac.id)

---

**Abstract:** This study purpose to determine the effect a combination of drill and visualization training methods on basketball shooting skills. This study used a pre-experimental research design with the one group pretest-posttest design method. The subjects of this study were male basketball extracurricular participants of Junior High School 1 Karangploso, totaling 21 students. The analysis technique used in this study is the paired sample t test methods. Based on the results of the analysis obtained sig.(2-tailed) = 0,000. Meaning sig.(2-tailed) < 0,05, so that it can be concluded that there is a significant effect the combination of drill and visualization training methods on shooting skills of male basketball extracurricular participants of Junior High School 1 Karangploso.

Keywords: Drill Exercise Method; Visual-Imagery; Shooting Basketball

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode latihan *drill* dan *visual-imagery* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan metode *the one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Karangploso yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t metode *paired sample t test*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh sig. (2-tailed) = 0,000. Artinya Sig. (2-tailed) < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi metode latihan *drill* dan *visual-imagery* terhadap keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Karangploso.

Kata kunci: Metode Latihan *Drill*; *Visual-Imagery*; *Shooting* Bolabasket

---

### PENDAHULUAN

*Shooting* merupakan gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam permainan bolabasket, *shooting* dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk (PERBASI, 2010). Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain bola basket adalah *shooting* atau memasukkan bola (Wissel, 2000). Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *defence*, dan *rebound* mungkin hanya untuk mengantarkan memperoleh peluang besar untuk membuat skor. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*.

Seperti yang dijelaskan oleh Kathy (2007) bahwa *shooting* adalah salah satu keterampilan teknik individu yang paling penting dan harus dipelajari pemain untuk menjadi pemain bola basket yang sukses. Hal ini sesuai dengan tujuan dasar permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk melakukan tembakan dan mencetak skor sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa (Jerry, 2008). Selain keterampilan *shooting*, pemain harus memiliki kepercayaan diri untuk *shooting* dengan baik, integrasi aspek mental dan mekanis dari pemain mendorong keberhasilan *shooting* (Wissel, 2012). Oleh karena itu *shooting* merupakan teknik yang harus dipelajari secara baik dan benar serta harus ditingkatkan keterampilannya.

*Shooting* merupakan teknik permainan bolabasket yang tergolong kompleks dari teknik yang lainnya, yang berarti bahwa teknik *shooting* terdiri dari beberapa unsur gerak yang terkoordinasi menjadi satu rangkaian untuk menghasilkan gerakan *shooting* yang baik. Dalam gerakan *shooting* terdapat istilah *balance, eyes, follow through (BEEF)* dimana dalam *shooting* badan harus seimbang dengan pandangan fokus ke *ring*, kemudian siku membentuk sudut 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Konsep *B.E.E.F.* harus ditanamkan sejak usia dini dalam teknik *shooting* bolabasket. Seperti yang dijelaskan oleh Kosasih (2008) bahwa terdapat istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu diberi sejak usia dini seperti halnya latihan *fundamental*. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak, antara lain 1) faktor proses belajar mengajar, 2) faktor pribadi, 3) faktor situasional (lingkungan) (Ma'mun, 2000). Sehingga dalam keterampilan *shooting* juga terdapat faktor yang mempengaruhi yang tidak jauh berbeda dari faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak. Kecemasan juga menyebabkan berkurangnya periode *quiet eye* dalam melakukan *shooting*, hal ini karena gangguan fungsi penghambatan eksekutif pusat dan peningkatan pengaruh kontrol atensi yang di dorong oleh stimulus (Wilson, 2009). Sehingga untuk dapat mahir teknik *shooting* dan meminimalisir faktor-faktor tersebut diperlukan latihan yang terprogram dan terstruktur.

SMP Negeri 1 Karangploso mempunyai ekstrakurikuler bolabasket yang memiliki banyak peminat. Peneliti juga menemukan bahwa masih banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan teknik *shooting*. Sehingga peneliti berasumsi bahwa penting untuk mengambil penelitian yang dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam teknik *shooting*. Salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan *shooting* adalah dengan menggunakan metode *drill*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dijelaskan oleh Montgomery (2008) bahwa metode latihan *drill* adalah metode yang terbaik untuk meningkatkan karakteristik kebugaran pemain bolabasket. Hal ini karena tuntutan fisiologis dan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang mulai dari intensitas rendah hingga maksimal. Pada umumnya pelatih bolabasket menggunakan berbagai bentuk latihan *drill* untuk adaptasi fisik dan keterampilan khusus pemain (Taylor, 2004; Castagna, 2011). Dengan menerapkan konsep-konsep

latihan *drill* akan membantu pelatih dan praktisi bolabasket mencapai tujuan latihan dan kondisi tertentu. Hal ini karena latihan *drill* dapat menyerupai permainan bola basket yang sebenarnya, dan dapat meningkatkan kapasitas fisiologis khusus olahraga (Conte, 2015).

Metode *drill* merupakan kegiatan melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat atau menyempurnakan suatu keterampilan agar bersifat permanen. Hal ini sesuai dengan *law of exercise* (hukum latihan) bahwa dengan mengulang-ulang respon tertentu yang sesuai sampai beberapa kali, maka akan terjadi penguatan hubungan stimulus-respon. Namun tidak hanya keterampilan siswa yang perlu dilatih, mental siswa juga perlu dilatih juga untuk dapat mempersiapkan situasi dan kondisi yang akan dihadapi pada saat bermain. Sehingga salah satu metode untuk melatih mental yang sesuai adalah *visual-imagery*. Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil gambaran yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery* (Komarudin, 2016). Penggunaan *imagery* adalah proses sentral dalam sistem visuospatial, aspek penting dari kesadaran dan memori. Karena keterlibatannya tersebut, *imagery* dianggap sebagai proses aktif dalam ranah olahraga, dimana atlet bersiap menerima informasi yang bertentangan dengan interpretasi pasif (Cumming, 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* dan *visual-imagery* merupakan metode yang dirasa efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bolabasket.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental dengan jenis rancangan pra-eksperimental. desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Karangploso yang berjumlah 21 siswa.

Langkah-langkah penelitian ini yang pertama adalah tes awal keterampilan *shooting* siswa (*pretest*) untuk mengetahui keterampilan awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Lamanya suatu pelatihan untuk memperoleh hasil yang konstan, dimana tubuh telah teradaptasi dengan pelatihan tersebut biasanya tercapai dalam jangka waktu 6 – 8 minggu (Nala, 1998). Perlakuan yang diberikan yaitu 75% latihan *drill* dan 25% *visual-imagery*. Setelah diberikan perlakuan, subjek penelitian diberikan tes akhir keterampilan *shooting* (*posttest*) untuk mengetahui peningkatannya. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *speed spot shooting basketball test* dengan validitas 0,37- 0,91 dan reliabilitas 0,84 – 0,95.

Setelah diperoleh data dari hasil tes keterampilan *shooting*, data tersebut selanjutnya dianalisis. Teknik analisis yang digunakan meliputi dua tahap yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Teknik

analisis yang digunakan untuk uji prasyarat adalah uji normalitas dan uji homogenitas. uji *Shapiro-Wilk* sebagai uji normalitas untuk mengetahui data variabel berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan metode *Lavene Statistic*. Pada uji hipotesis teknik analisis yang digunakan adalah uji t dengan metode *paired sample t test* untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

## HASIL

Data hasil keterampilan *shooting* yang digunakan untuk analisis adalah hasil *pretest* dan hasil *posttest* melalui tes *speed spot shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Karangploso. Setelah diperoleh data hasil tes keterampilan *shooting*, selanjutnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat untuk melanjutkan analisis data menuju uji-t. Jika nilai *sig.* > 0,05 maka data tersebut dinyatakan normal. Yang dimaksud normal adalah data yang diperoleh memiliki sebaran data yang merata yang mewakili populasi. Karena pada dasarnya dalam statistik, karakteristik dan sifat populasi hendaknya bersifat normal. Jika distribusi data yang diperoleh normal dapat dilanjutkan ke tahap yang selanjutnya. Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	0,942	21	0,239
<i>Posttest</i>	0,955	21	0,413

Setelah dilakukan uji normalitas dan memperoleh hasil seperti pada tabel 2, selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan dengan membandingkan varian data *pretest* dan *posttest*. Jika nilai *sig.* yang diperoleh > 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah homogen atau sama. Berikut hasil uji homogenitas yang diperoleh.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

<i>Lavene Statistic</i>	<i>Df 1</i>	<i>Df 2</i>	<i>Sig.</i>
1,464	1	40	0,233

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* yang akan di analisis menggunakan uji-t *paired sample t test* sebagai uji hipotesis.

**Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP Negeri 1 Karangploso.**

	N	Mean	SD	Maximum	Minimum
<i>pretest</i>	21	13,24	2,19	17	9
<i>posttest</i>	21	22,05	2,60	26	17

Pengujian hipotesis digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh kombinasi latihan *drill* dan *visual-imagery* terhadap keterampilan *shooting* bolabasket. Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%). Jika hasil *sig.*(2-tailed) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, tetapi jika hasil *sig.*(2-tailed) > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis.

**Tabel 4. Hasil Uji-T Data Tes Keterampilan Shooting Bolabasket**

	Mean	SD	T	Df	Sig.
<i>Paired Pretest – Posttest</i>	8,809	0,588	14,981	20	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t pada tabel 2 dapat diketahui nilai *sig.* yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti bahwa nilai *sig.* < 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi latihan *drill* dan *visual-imagery* yang dilakukan selama 6 minggu terhadap keterampilan *shooting* 21 siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Karangploso.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh kombinasi metode latihan *drill* dan *visual-imagery* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket. *visual-imagery* merupakan latihan mental yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan gerak, mental atau tingkat konsentrasi siswa. Karena semakin sering *imagery* keterampilan olahraga dilatihkan, gambar menjadi lebih jelas dan dapat difokuskan atau lebih mudah diingat untuk membuat keputusan yang lebih cepat (Murphy, 2008). Aktivitas atau gerakan yang berada dalam pikiran dapat membuat siswa semakin fokus dalam melakukan aktivitasnya (Wibowo, 2016). Selain itu, latihan *drill* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat memberikan respon fisiologis yang baik sehingga efektif dan praktis digunakan dalam sebuah latihan (Stone, 2009).

Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting* (Wissel, 2000). Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Maglott (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penembak yang terlatih akan lebih cepat dan tepat melakukan *shooting* dari area *free throw*

dan mempunyai akurasi yang baik. Akurasi *shooting* akan baik apabila teknik dasar *shooting* terstruktur dengan baik (Marcolin, 2017). Selain itu, ada hubungan yang signifikan antara kemampuan konsentrasi dengan kemampuan memasukkan bola ke ring (Kusnanto, 2012). Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Phillip (2014) bahwa dengan mengontrol diri (*self-controlled practice*) dapat memfasilitasi pembelajaran *set shoot*. Karena dengan mengontrol diri maka penembak akan lebih menyiapkan diri untuk lebih fokus terhadap tujuannya. Jika mengacu pada teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Karangploso masih harus terus melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting*-nya. Namun, setelah diberikan perlakuan kombinasi latihan *drill* (75%) dan *visual-imagery* (25%) selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu, keterampilan *shooting* siswa mengalami peningkatan. Peningkatan keterampilan *shooting* ini diharapkan dapat membantu siswa untuk mendapatkan prestasi terbaiknya.

Metode latihan *drill* itu sendiri merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh ketangkasan, kesempatan dan keterampilan (Sagala, 2014). Keberhasilan penguasaan suatu teknik olahraga diperoleh dari latihan yang benar, teratur, serta didukung oleh program latihan yang tepat. Hal ini sesuai dengan teori *Connection* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (1993) bahwa ada hubungannya dengan metode *drill* yang menyatakan latihan yang terus menerus, hubungan rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Hal ini diperkuat oleh studi penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2014) terkait metode *drill* bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* bolabasket. Selain itu, Delextrat (2013) juga menjelaskan dari hasil penelitiannya bahwa latihan *ball drills* dapat digunakan oleh pelatih untuk melatih kebugaran fisik dan keterampilan teknik dan taktis. Hal serupa juga ditemukan oleh Maggioni (2018) bahwa *ball-drills* dan *repeated sprint ability* efektif dalam meningkatkan kinerja fisik spesifik pemain bolabasket dan memberikan dampak yang positif pada peningkatan keterampilan teknik. Sehingga metode latihan *drill* merupakan metode yang sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bolabasket.

Tidak hanya keterampilan teknik, untuk mencapai suatu prestasi, mental siswa juga perlu untuk dilatih. Seringkali teknik-teknik yang akan dilakukan terutama teknik *shooting* akan sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun pada saat bermain. Efisiensi kinerja akan menurun ketika pemain pada saat memproses informasi merasakan cemas dan berpotensi menghasilkan kinerja yang lebih buruk (Janelle, 2002; Wilson, 2008). Dalam program latihan mental ada latihan yang disebut *imagery*. Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran yaitu menciptakan kembali pengalaman dalam otak (Komarudin, 2016).

Dalam proses latihan *imagery* akan terjadi visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran untuk menggambarkan sesuatu yang sudah dibayangkan. Latihan *imagery* merupakan pelatihan mental yang menggunakan bayangan yang ada dibenaknya atau simulasi dalam otak dari seseorang yang telah belajar dari pengalaman gerak dari video yang pernah dilihat sebelumnya (Ardhiansyah, 2004). Manfaat *imagery* itu sendiri sebagai peningkatan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, pengendalian respon emosional, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi dan mengatasi rasa sakit (Maksum, 2008). *Imagery* juga membantu dalam mengambil sebuah keputusan yang cepat dalam melakukan suatu tembakan atau bidikan untuk dimainkan dalam berbagai situasi (Stewart, 2016). Kombinasi modalitas *imagery* akan menyebabkan lebih banyak area otak diaktifkan, dan bisa jadi bahwa aktivasi gabungan yang terkait dengan jenis *imagery* yang berbeda dapat menyebabkan representasi kognitif yang lebih banyak dari gerak yang diimagerykan, sehingga dapat menyebabkan efek kinerja gerak yang lebih besar pula (Wakefield, 2013; Holmes, 2001). Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian oleh Robbert (2010) bahwa seseorang dengan narsisisme tinggi dilatih dengan menggunakan *external visual-imagery* meningkatkan secara signifikan kinerja gerak yang rendah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi latihan *drill* dan *visual-imagery* terhadap keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Karangploso. Peningkatan keterampilan *shooting* siswa terjadi karena adanya perlakuan kombinasi latihan *drill* (75%) dan *visual-imagery* (25%) yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 6 minggu.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ardhiansyah, F. 2014. Pengaruh Mental Imagery Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Teknik Dasar Lay-up dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(03) hal 722-727. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article>.
- Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Chaouachi, A., Ben Abdelkrim, N., & Manzi, V. 2011. Physiological Responses to Ball-Drills in Regional Level Male Basketball Players. *Journal of Sports Sciences*, 29 (12), 1329-1336. (<https://doi.org/10.1080/02640414.2011.597418>).
- Conte, D., Favero, T. G., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. 2015. Effect of Different Number of Players and Training Regimes on Physiological and Technical Demands of Ball-Drills in Basketball. *Journal of Sports Sciences*, 34(8), 780-786. (<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1069384>).
- Cumming, J. & Williams, S. E. 2013. Introducing The Revised Applied Model of Deliberate Imagery Use For Sport, Dance, Exercise and Rehabilitation. *Movement & Sport Sciences – Sciences & Motricite*, 82, 69-81. (<https://doi.org/10.1051/sm/2013098>).

Delextrat, A., & Krallem, S. 2013. Heart-Rate Responses by Playing Position During Ball Drills in Basketball. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8, 410-418.

(<https://doi.org/10.1123/ijsp.8.4.410>).

Holmes, P. S., & Collins, D. J. 2001. The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. (<http://dx.doi.org/10.1080/10413200109339004>).

Janelle, C. M. 2002. Anxiety, Arousal and Visual Attention: A Mechanistic Account of Performance Variability. *Journal of Sports Sciences*, 20(3), 237-251.

(<http://dx.doi.org/10.1080/026404102317284790>).

Jerry, V. K., Meyer, D., Meyer, J. 2008. *Basketball Skills & Drills*. Champaign IL. Human Kinetics.

Kathy, M. 2007. *Coaching Basketball Technical and Tactical Skills*. American Sport Education Program. Human Kinetics.

Komarudin. 2016. *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. Remaja Rosdakarya.

Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang. Karangturi Media.

Kusnanto, S. A., & Junaidi, S. 2012. Kemampuan Memasukkan Bola ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1). (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>).

Maggioni, M.A., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnello, L. 2018. Effects of Ball-Drills and Repeated Sprint Ability Training in Basketball Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 1-24. (<https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0433>).

Maglott, J. C., Xu J., and Shull, P. B. 2017. Differences In Arm Motion Timing Characteristic For Basketball Free Throw And Jump Shooting Via A Body-Worn Sensorized Sleeve. In *Wearable And Implantable Body Sensor Network (BSN). 2017 IEEE 14<sup>th</sup> International Conference* (pp.31-34). (10.1109/BSN.2017.7936000).

Mahardika, W. 2014. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket. *Jurnal Ilmiah Spirit*. 14(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article>.

Maksum, A. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press.

Marcolin, G., Buriani, A., Giacomelli, A., Blow, D., Grigoletto, D., and Gesi, M., 2017. Neuromuscular taping application in counter movement jump: biomechanical insight in a group of healthy basketball players. *European Journal of Translational Myology*, 27(2). (<https://doi.org/10.4081/ejtm.2017.6665>).

Ma'mun, A., Saputra, Y. M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Montgomery, P.G., Pyne, D. B., Hopkins, W. G., & Minahan, C. L. 2008. Seasonal Progression and Variability of Repeat-Effort Line-Drill Performance in Elite Junior Basketball Players. *Journal of Sports Sciences*, 26 (5), 543-550. (<https://doi.org/10.1080/02640410701654298>)

Murphy, S. M., Nordin, S. M., & Cumming, J. 2008. *Imagery in Sport, Exercise and Dance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Nala. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.

- Perbasi. 2010. *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta. PB Perbasi.
- Phillip, G. P., Fairbrother, J.T., Barros, J.A.C., Kulpa, J.D. 2014. Self-Controlled Practice Within a Fixed Time Period Facilitates the Learning of Basketball Set Shot. *Journal Of Motor Learning and Development*, 2, 9-15. (<https://doi.org/10.1123/jmld.2013-0008>).
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Woodman, T., & Thoas, L. 2010. Interactive Effect of Different Visual Imagery Perspectives and Narcissism on Motor Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 499-517. (<https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.499>).
- Sagala, S. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung. CV Alfaberta.
- Stewart, N. W. & Hall, C. 2016. The Effects Of Cognitive General Imagery Use on Decision Accuracy and Speed in Curling. *The Sport Psychologist*. 30(4) 305-329. (<https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0001>)
- Stone, N. M., & Kilding, A. E. 2009. Aerobic Conditioning for Team Sport Athletes. *Sport Medicine*, 39(8), 615-642. ([10.2165/00007256-200939080-00002](https://doi.org/10.2165/00007256-200939080-00002)).
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta. Yayasan STO.
- Taylor, J. 2004. A Tactical Metabolic Training Model for Collegiate Basketball. *Strength and Conditioning Journal*, 26(5), 22-29. ([10.1519/1533-4295\(2004\)026<0022:ATMTMF>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4295(2004)026<0022:ATMTMF>2.0.CO;2)).
- Wakefield, C., Smith, D., Moran, A. P., & Holmes, P. 2013. Functional Equivalence or Behavioural Matching? A Critical Reflection on 15 Years of Research Using The PETTLEP Model of Motor Imagery. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1). 105-121. (<http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2012.724437>).
- Wibowo, S. A. P. 2016. Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 01(02).
- Williams, S. E., Cooley, S. J., & Cumming, J. (2013). Layered Stimulus Response Training Improves Motor Imagery Ability and Movement Execution. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 60–71. (doi:10.1123/jsep.35.1.60)
- Wilson, M. 2008. From Processing Efficiency to Attentional Control: A Mechanistic Account of The Anxiety Performance Relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 184-201. (<http://dx.doi.org/10.1080/17509840802400787>).
- Wilson, M.R., Vine, S.J., Wood, G. 2009. The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting. *Journal Of Sport & Psychology*, 31, 152-168. (<https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.152>)
- Wissel, H. 2000. *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Wissel, H. 2012. *Basketball: Steps to Success*. Champaign IL. Human Kinetics.