

PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOT* DAN *CHAIR SHOOT* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI SMP N 1 JEKULO KUDUS

THE EFFECT OF WALL SHOOT AND CHAIR SHOOT EXERCISES ON BASKETBALL FREE THROW SHOOTING ON FEMALE EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMP N 1 JEKULO KUDUS

Muhammad Nasih Choirur Rozaq¹, Priyanto²

¹²Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
muhammadnasihcr@gmail.com

Received: 1 January 2022; Revised: 15 January 2022; Accepted: 30 June 2023

Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini adalah kurangnya akurasi dalam *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo kudus. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pre-test post-test*. Populasi penelitian ini adalah 30 peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo kudus. Teknik pengambilan sampling adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah 20 pemain peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo kudus tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *wall shoot* dan *chair shoot* mempunyai pengaruh peningkatan hasil *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo kudus tahun 2022. Simpulan adalah Latihan *wall shoot* dan *chair shoot* memiliki pengaruh dalam peningkatan hasil *shooting free throw*, akan tetapi lebih efektif Latihan menggunakan Latihan *wall shoot* dalam peningkatan hasil *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo kudus tahun 2022. Saran kepada pemain untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* dapat menggunakan Latihan *wall shoot* dari pada *chair shoot*.

Kata Kunci: bola basket, latihan *wall shoot*, latihan *chair shoot*, hasil *free throw*.

Abstract

The background in this study is the lack of accuracy in shooting free throws in basketball games. This study aims to determine the effect of wall shoot and chair shoot exercises on improving basketball free throw shooting results on female extracurricular participants at SMP N 1 Jekulo Kudus. This study uses an experimental method with a two group pre-test post-test design. The population of this study were 30 female extracurricular participants at SMP N 1 Jekulo Kudus. The sampling technique is purposive sampling. The sample of this study was 20 female extracurricular participants at SMP N 1 Jekulo Kudus in 2022. Based on the results of the study, it shows the wall shoot and chair shoot exercises have an effect on increasing the free throw shooting results for female extracurricular members of SMP N 1 Jekulo Kudus in 2022. The conclusion is wall shoot and chair shoot exercises have an effect on increasing free throw shooting results, but are more effective. Exercise using wall shoot exercises in increasing free throw shooting results for female extracurricular members of SMP N 1 Jekulo Kudus in 2022. Suggestions to players to improve shooting results free throws can use a wall shoot practice instead of a chair shoot.

Keywords: Basketball, Wall shoot exercise, Chair shoot exercise, free throw results.

How To Cite: Rozaq, M, N, C., Priyanto. (2023). PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOT* DAN *CHAIR SHOOT* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET (EKSPERIMEN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI SMP N 1 JEKULO KUDUS TAHUN 2022). *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (2), 70-76.



PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis, mengurangi stress, depresi, serta meningkatkan emosi tingkat energi kepercayaan diri dan kepuasan hidup dengan aktivitas sosial. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan kegiatan menyenangkan Jane Ruseski (2014:396). Dalam aktivitas manusia olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting untuk kehidupan manusia bagi kesehatan jasmani dan rohani di sisi lain olahraga juga dapat membentuk kepribadian manusia, maka dari itu olahraga sangat penting bagi kehidupan manusia.

Menurut Sukadiyanto (2010:5) pengertian latihan dari kata *practice* merupakan aktivitas untuk meningkatkan kemahiran (keterampilan) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan kebutuhan cabang olahraga. Latihan merupakan kegiatan peningkatan keterampilan (kemampuan) yang dilakukan secara sistematis dengan latihan dan pengulangan. Pengaruh latihan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu seseorang baik secara fisik, teknis maupun taktik.

Salah satu olahraga yang populer di Indonesia adalah bola basket. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat, jenis olahraga ini dimainkan oleh 10 orang, yang tiap timnya berjumlah 5 orang. Menurut (Ahmadi, 2007:2), menyatakan bahwa “olahraga permainan bola basket adalah permainan sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim”. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang *fantastic*, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya poin-poin indah dari regu yang bertanding. Tujuan permainan bola basket dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (FIBA, 2018).

Teknik dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari oleh orang yaitu Teknik menembak (*shooting*), karena setiap orang mempunyai naluri untuk mencetak skor. Menurut (Kosasih, 2008) ada beberapa macam tembakan *shooting* diantaranya : *lay up shoot, set and jump shoot, free throw shoot, and hook shoot*. Salah satu teknik dasar bola basket yang dianggap paling efektif untuk mencetak angka adalah menembak. Tembakan sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi 2 yaitu tembakan lapangan dan hukuman (Imam sodikun, 1992:90). Tembakan lapangan yaitu upaya memasukkan bola kedalam ring lawan selama permainan atau pertandingan berlangsung. Tembakan hukuman (*free throw*) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2012:51).

Free throw atau tembakan bebas juga dikenal dengan lemparan bebas, merupakan salah satu faktor penting dalam pertandingan bola basket. Saat melakukan *free throw*, posisinya di belakang dan dalam garis lingkaran *free throw* dengan waktu 5 detik setelah bola diberikan oleh wasit (Imam S., 1992: 90). *Free throw* menjadi kesempatan bagi sebuah tim untuk menciptakan *point*. Oleh sebab itu seorang atlet bola basket harus memiliki kemampuan *free throw* yang baik agar bisa menyumbang point bagi timnya. *Free throw* adalah salah satu tembakan yang menentukan pertandingan 2 tim yangimbang serta kemenangan ditentukan dari jumlah banyaknya poin yang dicetak (Neumann, 1988:18). Pelaksanakan tembakan ini boleh dengan cara apapun dengan mematuhi syarat yang berlaku yaitu tidak menyentuh garis atau diluar garis sebelum bola terlepas (Imam S., 1992: 91).

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang termasuk dalam ekstrakurikuler sekolah

menengah pertama. Ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan potensi peserta didik, dapat memberikan dampak positif dalam penguatan pendidikan karakter. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran, ekstrakurikuler dapat dilakukan di luar sekolah maupun di dalam sekolah untuk menambah kemampuan yang dimiliki peserta didik dari berbagai bidang studi dan memperluas wawasan pengetahuan (Moh.Uzer Usman, 1993:22). Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan belajar mengajar diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan cara pandang peserta didik untuk menumbuhkan minat dan bakat serta semangat dalam melakukan kegiatan yang bermanfaat. Saat minat dan bakat tersalurkan maka peserta didik dapat melanjutkan ke olahraga prestasi, yang dimana akan menjadi tolak ukur keberhasilan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam pencapaian prestasi olahraga bola basket di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tim bola basket putri SMP N 1 Jekulo Kudus Tahun 2022 merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki prestasi gemilang. Beberapa prestasi telah dihasilkan oleh tim bola basket putri SMP ini dengan menjuarai beberapa kompetisi, di antaranya juara 1 POPDA kabupaten Kudus 2020, juara 1 POPDA Karesidenan Pati 2020, juara 1 DANDIM CUP Kudus 2020, juara 1 SBC *Championship* 2020. Bola basket adalah salah satu olahraga yang diminati para siswa dan siswi di SMP N 1 Jekulo Kudus.

Teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah teknik *shooting* karena kemenangan suatu tim bola basket diukur melalui banyaknya poin yang dihasilkan dalam pertandingan. Salah satu tembakan yang penting pada permainan bola basket adalah *free throw*. Selain dapat memperoleh point dengan mudah, *free throw* juga dapat menentukan kemenangan atau kekalahan suatu tim dalam suatu pertandingan. Hal ini didasarkan pada pelaksanaan tembakan hukuman di luar waktu pertandingan, yang artinya jam pertandingan dimatikan pada saat pelaksanaan *free throw*. Dengan demikian setiap pemain yang melakukan *free throw* mendapat kesempatan yang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin untuk menambah perolehan angka bagi timnya. Seperti yang terlihat pada latihan rutin sebagai observasi awal peneliti pemain putri SMP N 1 Jekulo Kudus mengalami kesulitan dalam hal tembakan *free throw*. Pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring. Strategi yang penulis sarankan kepada pelatih adalah latihan *wall shoot* dan latihan *chair shoot*. Latihan ini berdasarkan belum maksimalnya kemampuan melakukan tembakan *free throw* pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022 yang dikarenakan pada saat melakukan tembakan *free throw* bola yang ditembakkan pemain hanya sedikit lengkungannya sehingga tembakan dari kebanyakan pemain hanya menyentuh bagian depan atau belakang ring saja. Sehingga dalam hal ini perlu diadakan penelitian pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Dalam penelitian masuk dalam kategori penelitian perbandingan (*quasi experiment*). Dalam penelitian ini menggunakan desain *two group pre-test post-test design* (Arikunto Suharsimi 2010:124). penelitian ini akan membandingkan hasil latihan *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting* terhadap dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan perlakuan berbeda. Kelompok pertama melakukan latihan *wall shoot* dan kelompok kedua melakukan latihan *chair shoot* serta pengukuran dilakukan sebelum dan setelah *treatment*.

Subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus "ABBA", maka akan terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan seimbang.

Kedua kelompok tersebut kemudian diundi untuk memberi kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen 1 ataupun kelompok eksperimen 2, sehingga subjektivitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya. Sebelum diberikan perlakuan peneliti akan melakukan *pre-test* pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2. Berikutnya akan diberi perlakuan selama 14 kali pertemuan. Sehingga nantinya setelah selesai pertemuan akan dilakukan *post-test* (tes akhir) pada kedua kelas tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022 yang berjumlah 30 Orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu tanpa didasarkan atas strata, acak maupun daerah (Suharsimi, 2014:183). Seperti yang dijelaskan Tarjo (2019:57) *Purposive sampling* adalah cara menentukan sampel dengan berbagai pertimbangan tertentu. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pengambilan sampel pada penelitian ini meliputi: 1) Pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 JEKULO Kabupaten Kudus tahun 2022 yang berjenis kelamin perempuan, 2) Pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 JEKULO Kabupaten Kudus tahun 2022 yang berusia 11-15 tahun, 3) Pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 JEKULO Kabupaten Kudus tahun 2022 yang bersedia menjadi sampel dari awal hingga akhir. Berdasarkan kriteria yang diuraikan diatas, maka yang memenuhi kriteria berjumlah 20 pemain.

HASIL

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prewall	10	0	7	3.00	1.886
postwall	10	3	9	5.00	1.764
prechair	10	0	5	2.80	1.814
postchair	10	1	6	4.20	1.814
Valid N (listwise)	10				

Sumber: SPSS 25

Dalam table diatas menunjukkan bahwa analisis deskriptif memiliki nilai minimal pada *pre-test wall shoot* = 0, *post-test wall shoot* = 3, *pre-test chair shoot* = 0, *post-test chair shoot* = 1. Nilai maksimal *pre-test wall shoot* = 7, *post-test wall shoot* = 9, *pre-test chair* = 5, *post-test chair* = 5. Mean *pre-test wall shoot* = 3.00, *post-test wall shoot* = 5.00, *pre-test chair shoot* = 2.80, *post-test chair shoot* = 4.20. standard deviation *pre-test wall shoot* = 1.886, *post-test wall shoot* = 1.764, *pre-test chair shoot* = 1.814, *post-test chair shoot* = 1.814.

1. Uji Prasyarat

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
hasil shooting	Prewall	.200	10	.200*	.922	10	.374
	Postwall	.200	10	.200*	.886	10	.153

Prechair	.146	10	.200*	.909	10	.276
Postchair	.270	10	.037	.869	10	.099

Sumber: SPSS 25

Dari tabel berikut dapat dilihat bahwa nilai signifikan (sig) *pre-test* dan *post-test wall shoot* sebesar $0,200 > 0,05$ sedangkan nilai *pre-test* sebesar $0,146$ dan *post-test* $0,270 > 0,05$. Maka tabel tersebut dapat dikatakan normal.

**Tabel 3. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance**

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
hasil shooting	Based on Mean	.618	1	18	.442
	Based on Median	.120	1	18	.733
	Based on Median and with adjusted df	.120	1	17.845	.733
	Based on trimmed mean	.492	1	18	.492

Sumber: SPSS 25

Berdasarkan dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari Based on Mean sebesar $0,442$. yang artinya nilai $0,442 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut bersifat homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji *paired samples t-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara dua kelompok yang saling berpasangan. Uji *paired samples t-test* ini memiliki tujuan untuk menjawab dari hipotesis permasalahan: 1) Apakah ada pengaruh latihan *free throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putri ekstrakurikuler SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022? 2) Apakah ada pengaruh latihan *free throw* dengan metode *chair shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw* pada pemain putri ekstrakurikuler SMP 1 N Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022? 3) Mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *shooting free throw* dengan metode *wall shoot* dan latihan *shooting free throw* metode *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putri ekstrakurikuler SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022?

1) Pengaruh Latihan *Free Throw* dengan metode *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw*

Tabel 4. Uji Paired sample t test latihan *free throw*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	prewall – postwall	-2.000	.471	.149	-2.337	-1.663	-13.416	9	.000
Pair 2	prechair – postchair	-1.400	.699	.221	-1.900	-.900	-6.332	9	.000

Berdasarkan dari data diatas dapat disimpulkan bahwa, pada pair 1 diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar 0.000 kurang dari 0,05 yang artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw*. Pada pair 2 nilai sig.(2-tailed) sebesar 0.000 kurang dari 0,05 yang artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw*. maka terdapat perbedaan antara *pre-test chair shoot* dan *post-test chair shoot*

2) Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Wall Shoot* dan Metode *Chair Shoot* terhadap Hasil *Shooting Free Throw*

Tabel 5. Perbandingan Peningkatan

	<i>Post-test wall shoot</i>	<i>Post-test chair shoot</i>
Nilai minimum	3	1
Nilai maksimum	9	6
<i>Mean</i>	5.00	4.20
<i>Std. Deviation</i>	1.764	1.814

Sumber: SPSS 25

Dari tabel tersebut terdapat data antara latihan *wall shoot* dan latihan *chairshot*. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa semakin besar nilai mean, maka semakin baik metode latihan yang digunakan. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *free throw* metode *wall shoot* lebih baik daripada metode latihan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain bola basket.

PEMBAHASAN

Olahraga bola basket memiliki aspek penting yaitu latihan teknik dan latihan fisik. Salah satu latihan yang harus dikuasai oleh seorang atlet ialah teknik *shooting*, karena teknik *shooting* merupakan salah satu teknik menembak dalam permainan bola basket untuk menghasilkan poin. Teknik *shooting* ini memiliki banyak variasi seperti yang sudah dijelaskan pada penelitian ini. Salah satunya adalah pengaruh latihan *wall shoot* dan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo Kudus yang mana hasilnya nanti bisa menjadi suatu acuan untuk pelatih untuk memberikan program latihan terhadap atletnya.

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan pada uji *paired samples t-test* pada latihan *wall shoot* memperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya latihan *wall shoot* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain. Sementara untuk latihan *chair shoot* memperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya latihan *chair shoot* juga memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain bola basket. Keduanya memiliki pengaruh yang signifikan dalam hasil *shooting free throw* pada pemain bola basket, akan tetapi latihan *wall shoot* lebih baik dari pada latihan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* pada pemain bola basket di SMP N 1 Jekulo Kudus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan *wall shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler putri SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun

2022. 3) Latihan *shooting free throw* dengan metode *wall shoot* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari pada menggunakan metode *chair shoot* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi Abu, N. C. (2010). *Metodologi Penelitian*. Bumi Aksara.
- Ahmadi. (2007). *Proses belajar mengajar*. Rineka Cipta.
- Ahmadi. (2012). Pengaruh fasilitas belajar dan itensitas belajar terhadap program studi pendidikan akuntansi angkatan 2008 Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- FIBA. (2018). *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2018*.
- Giriwijoyo. (2005). *manusia dan olahraga*. Institut teknologi bandung.
- Imam sodikun. (1992). *Olahraga pilihan bola basket*. Depdikbud.
- Jane Ruseski. (2014). *Sport Participation and Subjective Well Being: Instrumental Variable Results from German Survey Data*. Human Kinetics.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. CV Elwas Offset.
- Lutan, R. (1986). *Pengelolaan Interuksi belajar mengajar intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Moh.Uzer Usman, Lilis Dan S. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya.
- Neumann, H. (1988). *Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan*. PT Gramedia.
- Oliver. (2007). *Basketball Fundamental*. Human Kinetics.
- PB. PERBASI. (2004). *Buku Peraturan Resmi Bola Basket*. PB. PERBASI 2004.
- PERBASI. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*.
- Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. UNY Press.
- Satria, M. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobic Pemain Sepak Bola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian prosedur pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supardi. (2013). Aplikasi Statistika Dalam Penelitian (Konsep Statistika Yang Lebih Komprehensif). *Change Publication*.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Tarjo. (2019). *Metode Penelitian*. Deepublish.
- Widhiarso Wahyu. (2017). Uji Normalitas. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*.