

Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Free Throw* Permainan Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Surakarta

The effect of Imagery Training on The Improvement of Basketball Game Free Throw Skills in Basketball Extracurricular Students of SMA Negeri 8 Surakarta

Maestro Boy Perwira Profaviola¹, Djoko Nugroho², Budhi Satyawan³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Jl.Menteri Supeno No.16 Manahan-Surakarta, Jawa Tengah, 57139, Indonesia

²Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Jl.Menteri Supeno No.16 Manahan-Surakarta, Jawa Tengah, 57139, Indonesia

³Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Jl.Menteri Supeno No.16 Manahan-Surakarta, Jawa Tengah, 57139, Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket Sma Negeri 8 Surakarta Tahun 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Kuasi dengan pola *Pretest* dan *Posttest Control Group Design*. Dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok kontrol menggunakan perlakuan latihan *free throw*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 24 peserta didik. Teknik pengumpulan data norma dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik *descriptive statistic* dengan bantuan program *IBM SPSS 22*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta menunjukkan bahwa nilai *pre-test* rata-rata 6.75 dengan nilai tertinggi 12, setelah diberikan perlakuan latihan *imagery* nilai meningkat dengan rata-rata 9.00 dengan nilai tertinggi 14 prosentase peningkatan keterampilan sebesar 33%. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa latihan *imagery* secara efektif dapat meningkatkan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2019/2020.

Kata Kunci: Olahraga, Bola Basket, Latihan *Imagery*

Abstract

The aim of the eyeball research was to see that there was no effect of image on improving skills in playing free ball games in basketball extracurricular students at SMA Negeri 8 Surakarta in 2019/2020. This research is a quasi-experimental study with a pretest and posttest control group design. By giving treatment (treatment) to the experimental group, by dividing into two groups with ordinal pairing, namely the experimental group with imagery training treatment and the control group using the free throw training treatment. The population in this study were all basketball extracurricular students at SMA Negeri 8 Surakarta for the 2019/2020 school year, totaling 24 students. Data collection techniques norms and documentation. The data analysis technique uses descriptive statistical techniques with the help of the IBM SPSS 22 program. The results showed that there was a significant effect of imagery training on the improvement of free throw basketball skills for basketball extracurricular students at SMA Negeri 8 Surakarta It shows that the pre-test average score

is 6.75 with the highest score of 12, after being given the imagery training treatment the value increases by an average of 9.00 with the highest score of 14, the percentage of skill improvement is 33%. The results of this study can be concluded that imagery training can effectively improve the free throw skills of basketball games for extracurricular students at SMA Negeri 8 Surakarta for the 2019/2020 school year.

Keywords: Basketball, Sports, Imagery Exercise

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu ilmu cabang olahraga beregu yang cukup banyak digemari oleh kalangan pelajar dari umur anak-anak hingga remaja khususnya di Indonesia. Permainan bola basket mengalami perkembangan di Indonesia cukup pesat. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya olahraga untuk meraih prestasi, tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Perkembangan bola basket yang cukup pesat ini karena adanya penayangan pertandingan-pertandingan menarik dari Liga Bola Basket Amerika (NBA) oleh televisi dan ditambah beberapa iklan promosi yang dilatar belakangi oleh pemain sehingga kesan menarik terhadap permainan bola basket. Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Permainan bola basket bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke ring lawan untuk mengumpulkan angka dengan cara di *passing*, *dribbling*, dan di *shooting*. Dalam permainan bola basket terdapat jenis-jenis *shooting*. Jenis-jenis *shooting* dalam bola basket meliputi *lay up*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya. *Shoot* merupakan salah satu rangkaian teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain dan merupakan senjata utama dalam mencetak angka, maka penting sekali bagi setiap pemain bola basket untuk menguasainya. Dengan melakukan tembakan pada saat pelanggaran atau *free throw*, maka pemain dapat menciptakan angka tanpa dihalangi sehingga pemain merasa aman, sehingga seorang pemain dapat dengan leluasa untuk melakukan *shoot* bola ke sasaran atau ke ring basket. Melihat sangat pentingnya *shoot* pada bola basket maka setiap peserta didik di harapkan dapat menguasai gerakan teknik dasar *shoot* dengan baik dan benar. Untuk dibahas lebih lanjut, namun peneliti lebih memfokus kan pada tembakan hukuman atau *free throw*. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang memerlukan mental yang baik.

Peningkatan ketahanan mental pemain adalah kunci untuk meningkatkan prestasi pada semua lini keahlian dasar, termasuk pada saat melakukan *free throw* (lemparan bebas). *Free throw* adalah percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan dibelakang garis pelanggaran (*foul line*) dilakukan

setelah wasit memberikan hukuman setelah terjadi pelanggaran di area terlarang (*free throw line*). Pada saat melakukan *shoot free throw* anda memerlukan keahlian, kebiasaan, dan rileks, serta irama mendukung konsentrasi dan keyakinan rasa percaya diri untuk menjadi penembak terbaik dari yang terbaik. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Hubungan langsung antara percaya diri dalam menembak untuk meraih keberhasilan adalah faktor yang paling konsisten yang kita kenal pada penembak-penembak *free throw* yang handal. Penembak percaya diri mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya untuk meningkatkan keterampilan *free throw*.

Mental merupakan metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptual, visualisasi, imajinasi, *imagery ide* dan sebagainya. Hal ini merupakan kemampuan yang bersifat tidak tampak. Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga "*psychosomatic unity*". Artinya bagian yang satu dengan bagian yang lain mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh juga terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan dalam jiwa kita maka raga kita akan memberikan reaksi. Faktor-faktor yang mempengaruhi mental tidak hanya unsur kejiwaan saja, tetapi dapat pula dipengaruhi oleh unsur jasmani (*fisik/somatic*), unsur sosial, maupun unsur lingkungan. Penyebab gangguan mental sering kali tidak disebabkan karena penyebab yang tunggal, tetapi sering kali disebabkan oleh ketiga faktor tersebut di atas, yang mana unsur yang satu dengan unsur yang lain mempengaruhi. Maka metode latihan *imagery* salah satu solusi untuk membentuk mental seorang atlet basket untuk meningkatkan *skil* atau keterampilan yang lebih baik.

Imagery adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun kembali pengalaman gerak atau teknik di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. *Imagery* juga berarti suatu representasi dari situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran seseorang, sebagai suatu bentuk representasi mental. Seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu tindakan tertentu atau berada di lingkungan.

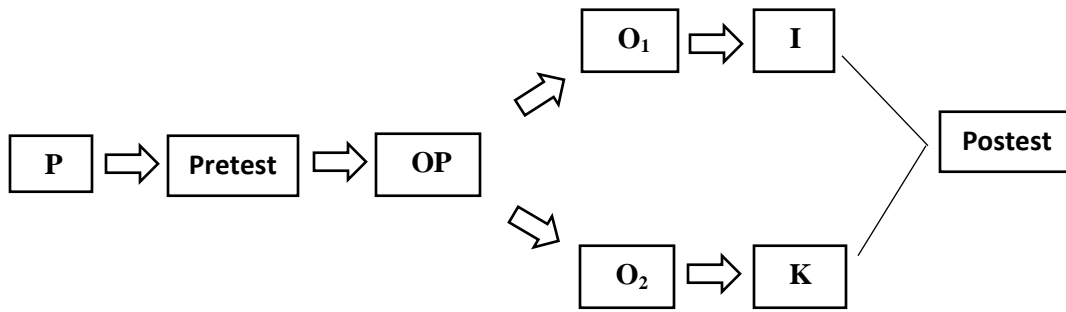
Latihan *imagery* adalah salah satu cara membantu peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Surakarta untuk meningkatkan kemampuan pada saat melakukan *free throw* dalam permainan bola basket dengan cara membayangkan gerakan yang ada pada teknik tersebut. Dengan kata lain pemain basket dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki melalui latihan *imagery*. Prosesnya sebelum melakukan *free throw* mereka dapat mengambil beberapa detik untuk mengingat kembali pengalaman gerakan teknik dan membayangkan menjadi penembak yang sukses. Setiap langkah dalam melakukan *shoot free throw* dapat diaplikasikan dengan latihan *imagery* sehingga dapat memberikan hasil yang terbaik.

Latihan *imagery* belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan. Hal ini dikarenakan pelatih dan guru penjas hanya memberikan latihan keterampilan berupa teknik, fisik, dan taktik saja. Berdasarkan hasil pengamatan pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 8 Surakarta pada saat pertandingan. Masih banyak kecenderungan peserta didik ekstrakurikuler dalam melaksanakan tembakan *free throw* dengan tergesa-gesa kurang tenang dalam melakukan tembakan karena tertekan dengan situasi lingkungan dan waktu yang ditentukan. Akibatnya konsentrasi pemain dalam melakukan tembakan *free throw* akan terganggu dan gagal dalam menciptakan angka dari *free throw* karena kemampuan atlet dalam aspek keterampilan dan mentalnya lemah. Padahal keterampilan serta mental dalam situasi tertentu memegang peranan penting dalam mengendalikan keadaan buruk yang dialami atlet supaya atlet yang bersangkutan tetap dapat menampilkan performa dengan baik. Dari pernyataan tersebut, akan diteliti seberapa besar pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *free throw* bola basket.

Setelah membaca beberapa penelitian serta berdasarkan analisa di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Free Throw* Permainan Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020”

METODE

Penelitian ini dilaksanakan seminggu tiga kali tatap muka dengan durasi waktu selama 1 jam setiap pertemuan, selama satu setengah bulan. Tempat pengambilan data di SMA Negeri 8 Surakarta, Jl. Sumbing Raya No. 49, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experiment* atau disebut juga eksperimen semu dengan menggunakan dua kelompok sama-sama mendapatkan *treatment* satu kelompok mendapat perlakuan (Arikuto 2006:85). Karena sampel yang akan diteliti adalah manusia secara fisik satu dengan yang lain berbeda maka penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen*. Adapun desain penelitian ini menggunakan “*Pretest-Posttest Control Group Design*” dalam desain ini terdapat kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Desain penelitian tersebut divisualisasikan sebagai berikut:

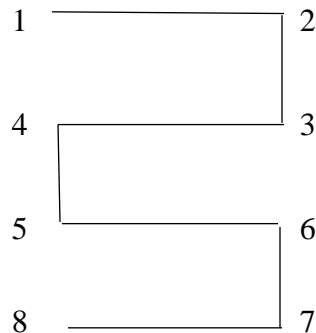


Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan

- P : Populasi penelitian
- Pre-test : Test awal
- OP : Ordinal Pairing
- O₁ : Kelompok eksperimen
- O₂ : Kelompok kontrol
- I : Program latihan *shoot free throw* ditambah dengan latihan *imagery*
- K : Program latihan *shoot free throw* tanpa ditambah latihan *imagery*
- Post-test : Test akhir

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta yang berjumlah 24 yang terdiri dari 22 putra dan 2 putri peserta didik dominan kelas X. Seluruh populasi tersebut kemudian melakukan *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*. Tes yang digunakan adalah *free throw* dari (Imam Sadikun) dimana test ini juga digunakan pada *post-test*. Setelah dilakukan *pre-test* sampel tersebut dirangking nilai *pre-test*nya, kemudian untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok control dengan cara *ordinal pairing*.



Gambar 2. Rancangan Ordinal Pairing Penelitian Eksperimen Quasi (Sutrisno Hadi, 2004:512)

Dengan melihat proses pengelompokan diatas ada dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Salah satu kelompok eksperimen tersebut mendapatkan *treatment* latihan *free throw* dengan

imagery dan kelompok kontrol hanya mendapatkan latihan *free throw*. Apabila pada akhir setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan peningkatan, maka hal ini benar-benar hanya disebabkan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan tes. Tes yang akan digunakan adalah tes *free throw* dari Imam Sodikun (Edy Kurniawan, 2012). Tes ini dilakukan dua kali yaitu pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Langkah-langkah pelaksanaan tes *shoot free throw*:

1. Testee no urut pertama berdiri ditengah garis lingkaran *free throw* dengan posisi sudah memegang bola.
2. Testee no urut selanjutnya menghitung lemparan yang sudah dilakukan testee dan berapa bola yang masuk ke dalam ring dan testee no urut berikutnya lagi mengambil bola yang sudah dilempar testee yang melakukan.
3. Testee mendapat 20 kesempatan untuk melakukan *free throw* namun sebelumnya diberi 1 kali kesempatan untuk mencoba.
4. Skor dikatakan sah / dianggap masuk apabila *free throw* benar dan bola masuk ke ring.
5. Semakin banyak testee dapat memasukkan bola ke ring maka nilai atau pengkategorian kemampuan *free throw* nya semakin baik.

HASIL

Pre-test

Berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan *free throw* kelompok kontrol hanya diberikan latihan teknik *free throw* dan kelompok eksperimen yang diberikan latihan teknik *free throw* ditambah latihan *imagery* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji *Pre-test* Kemampuan *Free Throw*

Descriptive Statistics					
Kelompok	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Kontrol	12	3	12	7.00	2.954
<i>Imagery</i>	12	3	12	6.75	2.800

Sumber: program SPSS for Windows Seri 22, 2020

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre-test free throw* kelompok kontrol adalah 7.00 dengan nilai tertinggi 12, dan nilai terendah adalah 3, sedangkan rata-rata hasil *pre-test free throw* kelompok *imagery* adalah 6,75 dengan nilai tertinggi 12, dan nilai terendah adalah 3.

Post-test

Berdasarkan hasil *post-test* kemampuan *free throw* kelompok kontrol yang diberikan latihan teknik *free throw*, dan kemampuan *free throw* kelompok eksperimen yang diberikan latihan teknik *free throw* ditambah latihan *imagery* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji *Post-test* Kemampuan *Free Throw*

Descriptive Statistics					
	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Kontrol	12	3	13	7.50	3.090
<i>Imagery</i>	12	4	14	9.00	3.045

Sumber Program SPSS For Windows Seri 22, 2020

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *post-test free throw* kelas control adalah 7,30 dengan nilai tertinggi 13, dan terendah 3 sedangkan rata-rata hasil *post-test free throw* kelompok *imagery* adalah 9,00 dengan nilai tertinggi 14, dan terendah 4.

PEMBAHASAN

Hasil deskripsi data setelah menerapkan latihan *free throw* menggunakan latihan *imagery* terhadap hasil *free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta diperoleh hipotesis pertama menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *free throw*.

Pada dasarnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dan meningkatkan motivasi peserta didik dalam melakukan *free throw*. Jadi latihan *free throw* menggunakan program latihan *imagery* secara teratur pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada peserta didik.

Kondisi awal saat melakukan *pre test* belum menunjukkan hasil yang belum maksimal. Berdasarkan hasil *pre test* kemampuan *free throw* peserta didik ekstrakurikuler sebagai berikut. Rata-rata hasil *pre-test shooting free throw* kelompok kontrol adalah rata-rata 7.00 dengan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 3. Peningkatan terjadi pada saat melakukan *pos test* bahwa rata-rata hasil *free throw*

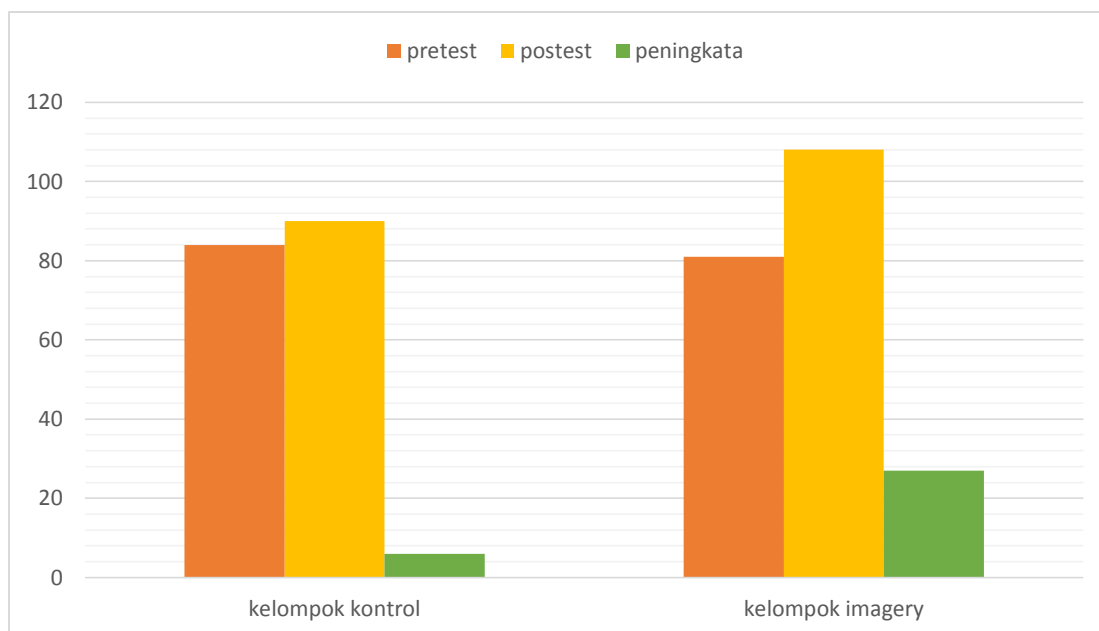
kelas kontrol adalah rata-rata 7.50 dengan nilai tertinggi 13 dan nilai terendah 3. Adapun kelemahan terhadap kelompok kontrol yaitu:

1. Kelompok control dapat menirukan latihan *imagery* melalui peserta didik kelompok *imagery* yang mendapatkan *treatment*.
2. Karena penelitian ini tidak melakukan pemisahan kelompok secara ketat diluar jam penelitian sehingga kelompok kontrol dapat menirukan latihan *imagery*.
3. Kurangnya maksimalnya peserta didik pada saat datang dipenelitian sehingga kurang maksimalnya hasil yng diperoleh kelompok control.
4. Pada saat pandemi *covid-19* penelitian harus berhenti selama 3 bulan kemampuan peserta didik sampel penelitian tidak maksimal untuk mendapatkan *treatment* latihan.
5. Kurangnya sarana dan prasarana latihan pada saat pandemi *covid-19* untuk peserta didik sampel penelitian untuk tetap melaksanakan latihan *free throw* membuat kurang maksimalnya hasil *post-test*.

Sedangkan hasil *pre-test* kelompok *imagery* adalah rata-rata 6.75 dengan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 3. Peningkatan terjadi pada saat melakukan *pos test* bahwa rata-rata hasil *free throw* kelas *imagery* adalah rata-rata 9.00 dengan nilai tertinggi 14 dan nilai terendah 4. Adapun kelemahan terhadap kelompok *imagery* yaitu:

1. Mininmnya pengetahuan tentang latihan *imagery* sehingga peserta didik pertama latihan merasa aneh dan belum bisa fokus dalam latihan.
2. Konsentrasi peserta didik kurang maksimal.
3. Lingkungan dalam latihan terlalu ramai dapat mengganggu peserta didik dalam latihan *imagery*.
4. Pada saat pandemi *covid-19* penelitian harus berhenti selama 3 bulan kemampuan peserta didik sampel penelitian tidak maksimal untuk mendapatkan *treatment* latihan.
5. Kurangnya sarana dan prasarana latihan pada saat pandemi *covid-19* untuk peserta didik sampel penelitian untuk tetap melaksanakan latihan *free throw* membuat kurang maksimalnya hasil *post-test*.

Lebih jelasnya hasil *pre-test* dan *post-test free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Surakarta tersebut dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram *Pre-test* dan *Post-test* kelompok *Imagery*

Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan yang signifikan latihan *free throw* menggunakan latihan *imagery* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2019/2020 dengan hasil awal kelompok *imagery* (*pre test*) rata-rata sebesar 6.75 dan nilai akhir (*pos test*) rata-rata 9.00 maka ada presentase besaran pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta sebesar 33%.

Disamping mempengaruhi hasil yang cukup signifikan kemampuan keterampilan bola basket *free throw* pada peserta didik, penggunaan latihan *imagery* juga berpengaruh terhadap mental serta menambah percaya diri, fokus dan konsentrasi untuk meningkatkan hasil *free throw* yang optimal. Jadi, bahwa bahwa penerapan latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan *free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2019/2020.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa. Ada pengaruh yang signifikan latihan *free throw* menggunakan latihan *imagery* terhadap hasil keterampilan *free throw* tes awal (*pre test*) pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta menunjukkan bahwa rata-rata hasil

tes awal (*pre test*) *free throw* kelompok kontrol adalah rata-rata 7.00 dengan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 3. Dan pada saat tes akhir (*post test*) *free throw* kelas kontrol adalah rata-rata 7.50 dengan nilai tertinggi 13 dan nilai terendah 3 dengan prosentase peningkatan keterampilan *free throw* sebesar 7%. Sedangkan hasil nilai *pre-test free throw* kelompok *imagery* adalah rata-rata 6.75 dengan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 3. Kelompok *imagery* memperoleh memperoleh hasil *post-test free throw* adalah rata-rata 9.00 dengan nilai tertinggi 14 dan nilai terendah 4 dengan persentase peningkatan keterampilan *free-throw* sebesar 33%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada prosentase besaran pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *free throw* permainan bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020 dengan nilai prosentase *post-test* kelompok kontrol sebesar 7% dan besaran prosentase kelompok *imagery* sebesar 33%. Perbedaan kenaikan nilai (*pre test*) dan (*post test*) yang signifikan antara kelompok kontrol dengan nilai kelompok *imagery* sehingga latihan *imagery* sangat efektif untuk membantu peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020 untuk meningkatkan keterampilan, mental, percaya diri dan motivasi untuk melatih *free throw* sehingga mendapat hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Berry L. Johnson Jack K. Nelson (1986). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education. Third Education. Corpus Cristi State University OF The University of South Texas System.*
- FIBA (2018). *Official Basketball Rules. Valid 1 Oktober 2018. PERBASI.*
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga. Teori dan Metodologi. Revisi ke 2. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya .*
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta : Depdikbud Dirjen Diktik PPTK.*
- John Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket (BASKETBALL Fundamentals). Tidak dipublikasikan. Penerbit Pakar Raya. Bandung.*
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Edisi Revisi ke 3. Bandung : Remaja Rosdakarya*
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket. Katalog dalam Terbitan (KDT). Penerbit Era Intermedia. Solo*
- Putro, B. N. (2020). *Basketbal As An Alternative Method To Learn Social Competence. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia, 4(1), 1-7.*

Richard H. Cox. (2012) *Sport Psychology. Concepts and Applications. Edisi Sevent. Published by McGraw-Hill Companies. New York Americas : 2012*

Singgih Gunarso. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik. Katalog Dalam Penerbit (KDT). Penerbit PT BPK Gunung Mulia. Jakarta*

Sugiyanto (1994). *Penelitian Pendidikan. Surakarta : UNS Press*

Suharsimi Arikunnto (2013). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Pt Rineka Cipta*