

## Hubungan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Under Ring*

Ferdy Sandriyal, Hendri Neldi, Madri M, Ibnu Andli Marta

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[ferdy.sandriyal2000@gmail.com](mailto:ferdy.sandriyal2000@gmail.com) , [hendrineldi62@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi62@fik.unp.ac.id) , [madrri58@gmail.com](mailto:madrri58@gmail.com) , [ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** koordinasi mata-tangan, shooting under ring

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting under ring* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bolabasket SMAN 2 Tebo yang masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat: Hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan dua variabel bebas. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah sebanyak 34 orang. Instrumen yang digunakan adalah *vertical jump*, lempar tangkap bola tenis dan *shooting under ring*. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan korelasi sederhana dan korelasi ganda. Hasilnya sebagai berikut: Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under ring* pemain basket dengan nilai  $r_{hitung} 0,439 > r_{tabel} 0,344$ .

**Keywords:** *eye-hand coordination, leg muscle explosive power, under the ring shooting.*

**Abstract:** *The problem in this study is the ability to shoot under the ring which is owned by the basketball extracurricular participants at SMA N2 Tebo which is still low. This study aims to see: The relationship between eye-hand coordination on the ability to shoot under the ring basketball. This type of research is correlational with two independent variables. The population and sample in this study were all participants of basketball extracurricular activities, totaling 34 people. The instruments used are vertical jump, throwing and catching tennis balls and shooting under the ring. The data in this study were analyzed using simple correlation and multiple correlation. The results are as follows: There is a relationship between eye-hand coordination and the ability to shoot under ring basketball players with an rcount of 0.439 > rtable 0.344,*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu

olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah berdasarkan minat, bakat atau prestasi yang telah dimilikinya.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 dalam Neldi (2019) menjelaskan bahwa: “

“Ayat 2: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu cabang olahraga yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 2 Tebo adalah bolabasket. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga beregu di Indonesia. Menurut Wanena dan Muhammad (2020) bahwa:

“Bolabasket berisikan 5 orang dalam satu tim yang mempunyai tugas dan peranan masing-masing dalam permainan untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Bolabasket adalah cabang olahraga yang mengharuskan tim mencetak poin sebanyak-banyak dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, olahraga ini mudah dimainkan karena bentuk bola yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memainkannya”.

Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka. Oleh karena itu, *shooting* yang baik adalah *shooting* yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksinya (Nuril dalam Riyanto dan Kuswoyo, 2019). Ada banyak keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket, yaitu keterampilan *shooting* yang merupakan usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. *Shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring (Kosasih dalam Syafi'i, 2014).

Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kemampuan *shooting under ring* pemain bolabasket, diantaranya adalah: (1) kebugaran system kardiorespiratori, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) daya ledak (5) kecepatan, (6) kelentukan, (7) keseimbangan, (8) kelincihan, (9) koordinasi (Sajoto dalam Putra dan Madri, 2019). Komponen biomotorik merupakan unsur penting pada cabang olahraga bolabasket, salah satunya yaitu koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang saling berhubungan pada pelaksanaannya terdiri dari beberapa aspek fisik yang kompleks satu dengan yang lainnya, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi antara mata dan tangan baik sangat diperlukan seorang atlet, sehingga saat bermain dapat merespon dengan tepat sasaran dan cepat

dalam mengambil keputusan. Jika seorang pemain memiliki koordinasi yang baik maka akan mudah dalam mengaplikasikan skill *shooting under ring*. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki koordinasi mata-tangan yang lemah maka akan susah melakukan *shooting under ring* yang dapat menghasilkan poin bagi kemenangan timnya.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktifitas. Tanpa daya ledak otot tungkai yang baik orang tidak bisa berlari cepat, melompat menumpu dan lain sebagainya. Pada olahraga bolabasket, daya ledak otot tungkai merupakan tumpuan utama yang penentu dalam prestasi bolabasket. Apabila pebasket ingin memperoleh lompatan dan dorongan bola dengan waktu yang sedikit untuk mencapai akurat cepat dan tepat, hendaknya pada saat melakukan *shooting under ring* banyak memperhatikan keseimbangan tubuh, dimana berusaha agar dapat melompat dan dorongan bola dengan maksimal. Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian pada suatu tugas yang tidak dihalangi atau dilakukan oleh rangsangan eksternal atau internal. Konsentrasi berfokus pada sesuatu dan tidak terhalang oleh rangsangan internal atau eksternal yang tidak berhubungan. Stimulus internal yaitu perasaan terganggu oleh tubuh, dan emosi lain yang dirasa mengganggu keadaan fisik dan psikis, seperti sangat lelah, gelisah, dan sebagainya.

Selain koordinasi mata-tangan, kelincahan dalam olahraga bolabasket juga dapat dilihat ketika seorang pemain

menghadapi dua lawan sekaligus, dibutuhkan kemampuan bergerak yang cepat dan penguasaan bola yang bagus sehingga ketika pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan memudahkan pemain tersebut dalam melewati lawan. Dalam olahraga bolabasket, ketika seorang pemain bergerak untuk menerima bola yang mengarah ke belakang, depan ataupun yang mengarah ke samping, maka dengan kelincahan yang baik akan memudahkan pemain dalam bergerak sesuai dengan arah jatuhnya bola sehingga dapat mengembalikan bola hasil pukulan lawan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya, khususnya dalam permainan bolabasket. Kelincahan yang baik sangat diperlukan dalam memantapkan kemampuan *shooting under ring* seorang pemain bolabasket karena teknik *shooting under ring* ini merupakan teknik kombinasi dari menggiring bola yang dilanjutkan dengan memasukan bola. Keadaan psikologis, salah satunya motivasi juga memiliki peran yang besar terhadap keberhasilan dalam melakukan *shooting under ring* pada pemain sepak takraw. Motivasi merupakan dorongan yang ada pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu, baik itu dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri orang tersebut. Meskipun seseorang memiliki kemampuan yang baik, namun jika tidak memiliki motivasi untuk melakukan tugas yang diberikan, maka ia tidak akan melakukannya dengan maksimal. Namun jika seseorang memiliki motivasi

yang besar dalam dirinya, maka ia akan melakukannya dengan semaksimal mungkin agar dapat menciptakan poin kemenangan bagi tim nya.

Beberapa waktu lalu peneliti telah melakukan serangkaian observasi di SMA N 2 Tebo, terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di sekolah ini dengan ditemani oleh bapak Fuji Syaifulah, salah satu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Beliau adalah salah satu guru yang bertanggung jawab terhadap berjalanya kegiatan ini. Dari penuturan beliau, disampaikan bahwa semakin hari kemampuan *shooting under ring* yang dimiliki oleh siswanya semakin menurun. Sepanjang 1 quarter pertandingan siswa SMA N 2 Tebo paling banyak hanya mampu melakukan 2 sampai 5 kali *shooting under ring* yang dapat menghasilkan poin. Tentu saja hal ini tidak dapat dibiarkan begitu saja tanpa adanya tindak lanjut untuk mengetahui faktor atau sumber permasalahan ini. Oleh sebab itu berdasarkan permasalahan ini, peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan *shooting under ring* yang dimiliki oleh siswa SMA N 2 Tebo ini dengan judul: "Hubungan koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap *shooting under ring* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo".

## METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sudjana dalam Abdullah dan Susanto (2015) menyatakan bahwa "penelitian korelasional merupakan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, besar

tidaknya hubungan dua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi". Adapun variabel bebas penelitian ini adalah Koordinasi Mata Tangan (X), sedangkan variabel terikatnya adalah *Under Ring Shoot* (Y). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret hingga 22 Maret 2022 dengan mengikutsertakan semua peserta kegiatan ekstrakurikuler yang terpilih menjadi sampel.

Menurut Sugiyono (2017) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sudaryono (2018) "Sampel adalah suatu bagian dari populasi, hal ini mencakup sejumlah anggota yang dipilih dari populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Total sampling*. *Total sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2017) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

## HASIL

### 1. Deskripsi Data Penelitian

#### a. Koordinasi Mata-Tangan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh mengenai koordinasi mata-tangan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo sebanyak 34 orang didapatkan nilai tertinggi sebesar

12 dan nilai terendah sebesar 5. Kemudian di dapatkan nilai rata-rata sebesar 8 dan nilai standar deviasi sebesar 2,28. Untuk deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan Siswa SMA N 2 Tebo**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<5	4	11,76%	Kurang Sekali
2	6 - 7	10	29,41%	Kurang
3	8 - 9	10	29,41%	Sedang
4	10 -12	10	29,41%	Baik
5	> 13	0	0,00%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100%</b>	

**b. Under Ring Shooting**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh mengenai kemampuan *under ring shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo sebanyak 34 orang didapatkan nilai tertinggi sebesar 22 dan nilai terendah sebesar 7. Kemudian di dapatkan nilai rata-rata sebesar 13 dan nilai standar deviasi sebesar 4,23. Untuk deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Under Ring Shooting Siswa SMA N2 Tebo**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	< 6	0	0,00%	Kurang Sekali
2	7 - 11	16	47,06%	Kurang
3	12 - 15	10	29,41%	Sedang
4	16 - 19	5	14,71%	Baik
5	> 20	3	8,82%	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100%</b>	

**2. Uji Hipotesis Penelitian**

Hipotesis pertama yang peneliti ajukan adalah bahwa: *Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap shooting under ring siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo*". Hasil perhitungan yang peneliti lakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* memperlihatkan bahwa nilai  $r_{hitung} 0,439 > r_{tabel} 0,344$ . Hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, bahwa memang terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap *shooting under ring* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo. Kemudian untuk mengetahui signifikansi korelasi antara  $X_1$  dan  $Y$  dilakukan uji signifikansi yang memperoleh harga  $t_{hitung} 2,77 > t_{tabel} 2,021$  yang membuktikan bahwa hubungan antara  $X_1$  dan  $Y$  signifikan.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu,

peneliti menemukan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap *shooting under ring* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo. Hasil perhitungan yang peneliti lakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* memperlihatkan bahwa nilai  $r_{hitung} 0,439 > r_{tabel} 0,344$ . Hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, bahwa memang terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap *shooting under ring* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo. Jelas bahwa kemampuan *shooting under ring* yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Tebo berhubungan dengan koordinasi mata-tangan. Kedepannya agar kemampuan *shooting under ring* ingin ditingkatkan maka variable koordinasi mata tangan perlu dilatih dan mendapatkan perhatian.

Bola Basket bukan hanya permainan tim, tetapi juga permainan individu. Dalam permainan seperti ini, setiap pemain perlu meningkatkan kemampuannya dan menjadi pemain yang luar biasa tetapi tidak mementingkan diri sendiri (Hastuti dalam Pratama dkk, 2022). Dalam permainan bolabasket banyak memerlukan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi badan yang baik sangat diperlukan. Menguasai keterampilan dasar ialah modal yang paling penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Mielke (2007) menyebutkan bahwa: "Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembakan bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring bola (*dribble*), bergerak dengan

bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan". Menurut Syafrudin (2011) bahwa: "Kemampuan seorang pemain bolabasket dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu "kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor mental (psikis)".

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat point. Integrasi antara aspek mental dan mekanisme dari *shooting* adalah kunci untuk mendidik dari kesuksesan *shooting* itu sendiri (Wissel, 2012). Agar dapat bermain bolabasket dengan maksimal, tentunya setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang dibutuhkan salah satunya adalah koordinasi mata-tangan. Menurut Sajoto dalam Asriadi (2019) mengemukakan bahwa "koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien". Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. Menurut Ismaryati (2006) koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Makin kompleks gerakan yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan kekuatan, daya tahan, kelentukan dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.

Koordinasi mata-tangan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam hasil *shooting under ring* pada cabang olahraga bolabasket. Jika seorang pemain bolabasket mempunyai koordinasi antara mata dan tangan yang baik maka pergerakan saat melakukan *shooting under ring* akan lebih efektif dan efisien. Dengan memiliki koordinasi mata-tangan yang baik akan memudahkan seseorang untuk melakukan ketepatan dalam melakukan dalam permainan bolabasket. Menurut Bompaa dalam Pamugar (2017) mengemukakan bahwa: "dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi".

Dengan koordinasi yang baik, maka suatu benda yang dilemparkan akan berhasil menuju sasaran. Pada dasarnya koordinasi mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan koordinasi mata dan tangan merupakan kemampuan mata untuk mengintegrasikan rangsangan yang diterima dan tangan sebagai fungsi penggerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan. Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Dikatakan oleh Ismaryati (2006) bahwa terdapat faktor-faktor penentu koordinasi adalah: "a) Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan basil dari latihan, b) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot, c) Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan, d) Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera"

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan pada peserta kegiatan

ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Tebo terhdap koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring*, sebagai berikut: Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under ring* dengan nilai  $r_{hitung} 0,439 > r_{tabel} 0,344$  dengan nilai uji signifikansi  $t_{hitung} 2,77 > t_{tabel} 2,021$  yang

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Sarini dan Taufik Edy Susanto. 2015. *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Asriadi, A. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Murid SD Inpres Bertingkat Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta Jawa Tengah: Universitas Pres.
- Mielke, D. 2007. Coaching experience, playing experience and coaching tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 105-108.
- Neldi, H. 2019. *Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi*. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30-38.
- Pamugar, E. D. 2017. *Tingkat Koordinasi Mata, Tangan, Dan Kaki Siswa Tunagrahita Kelas Atas Slb Negeri 1 Yogyakarta Daerah*

- Istimewa Yogyakarta. PGSD Penjaskes, (1).
- Putra, P. D., & Madri, M. 2019. *Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(8), 33-38.
- Pratama, R. R., Arisman, A., Marta, I. A., Okilanda, A., & Putra, D. D. 2022. *Zig-Zag Run in Improving Basketball Dribbling Skills*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 5(2), 405-413.
- Riyanto, P., & Kuswoyo, D. D. 2019. *Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Peningkatan Kemampuan Drible Bolabasket*. Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES), 2(01), 1-9.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafi'i, A. 2014. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Under The Basket Shoot Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Sains 5sma Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2013/2014*.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wanena, T., & Muhammad, J. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shot Bolabasket*. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 24-32.
- Wissel, Hal. 2012. *Permainan Bola Basket Secara Peraktis*. Jakarta: Tambak Kesuma.