

## **KONTRIBUSI KONSENTRASI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING FREE THROW BOLABASKET**

**Mochamad Afif Baihaqi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
Mochamadbaihaqi16060484084@mhs.unesa.ac.id

**Himawan Wismanadi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
himawanwismanadi@unesa.ac.id

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Dalam permainan bola basket, konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan dalam melakukan shooting free throw. Hal ini dikarenakan kurangnya konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan sehingga kurang maksimal pada saat shooting free throw. **Tujuan** untuk mengetahui besarnya kontribusi konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket. **Metode:** dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, populasi adalah tim bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo yang berjumlah 12 orang dengan kategori usia 16-20 tahun, menggunakan instrument penelitian berupa angket dan pengetesan. **Hasil:** Berdasarkan dari analisa data penelitian ini yang dihitung menggunakan SPSS 25 yaitu hasil kontribusi konsentrasi rhitung lebih kecil dari rtabel dan koefisien korelasinya sebesar  $(0,129 < 0,576)$ , kontribusi kelentukan pergelangan tangan rhitung lebih besar dari r dan koefisien korelasinya sebesar  $(0,824 > 0,576)$ , dan hasil kontribusi konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan koefisien korelasinya sebesar  $(0,832 > 0,576)$ , yang artinya model regresi antara konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan bernilai signifikan. Besarnya kontribusi konsentrasi (X1) adalah 1,67%, sedangkan besarnya kelentukan pergelangan tangan (X2) adalah 67,8%, dan secara bersama-sama besarnya korelasi berganda adalah 69,2% terhadap ketepatan shooting free throw (Y) bolabasket. **Kesimpulan:** Terdapat kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo. **Kata kunci:** Konsentrasi, Free Throw, Bolabasket

### **ABSTRACT**

**Purpose:** In basketball, concentration and flexibility of the wrist are needed in free throw shooting. This is due to lack of concentration and flexibility of the wrist so that it is less than optimal when shooting free throw. The objective is to determine the contribution of concentration and flexibility of the wrist to the accuracy of shooting free throw basketball. **Method:** in this research that is descriptive quantitative, the population is a women's basketball team in SMA Negeri 3 Sidoarjo, amounting to 12 people with an age category of 16-20 years, using research instruments in the form of questionnaires and testing. **Results:** Based on the analysis of the data in this study, the results of the analysis of the contribution of the calculated rcount are smaller than rtable and the correlation coefficient of  $(0.129 < 0.576)$ , the analysis of the contribution of wrist flexion is greater than rtable and the correlation coefficient of  $(0.824 > 0.576)$ , and the results of the contribution analysis concentration and flexibility of the wrist the correlation coefficient is  $(0.832 > 0.576)$ , which means the regression model between wrist concentration and flexibility is significant. The magnitude of the contribution of concentration (X1) was 1.67%, while the magnitude of wrist flexion (X2) was 67.8%, and together the magnitude of multiple correlation was 69.2% of the accuracy of shooting free throw (Y) basketball. **Conclusion:** Based on the results of the calculations, it was concluded that there was a significant contribution between concentration and flexibility of the wrist to the accuracy of shooting free throw women's basketball team SMA Negeri 3 Sidoarjo. **Keywords:** Concentration, Free throw Basketball

## PENDAHULUAN

Salah satu teknik yang sangat mendominasi dalam permainan bolabasket yaitu teknik menembak atau shooting, karena kemenangan suatu tim bisa diukur melalui pengumpulan angka atau poin terbanyak yang dihasilkan dari suatu tembakan. Menurut Kokasih (2008: 46) “shooting adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling di gemari, karena setiap pemain pasti memiliki naluri untuk mencetak skor”.

Konsentrasi permainan bolabasket tidak hanya dibutuhkan pada saat pertandingan resmi saja, akan tetapi pada saat latihan pemain bolabasket juga harus memiliki tingkat konsentrasi. Dalam latihan seorang atlet terkadang tidak fokus, hal ini disebabkan karena tidak ada motivasi dari lingkungan sekitar yaitu dari tekanan yang dilakukan pelatih atau tidak adanya lawan yang membuat pemain termotivasi untuk bisa lebih konsentrasi lagi. Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu bertujuan pada target dengan berkonsentrasi penuh sehingga pikiran menjadi tenang dan mental menjadi kuat.

Kelenturan pergelangan tangan adalah kemampuan untuk menggerakkan pergelangan tangan dalam suatu ruang tanpa mengalami cedera pada otot persendian. Pemain bolabasket jika mempunyai kelenturan pergelangan tangan yang baik maka akan mengarahkan tenaga dengan baik. Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Widiastuti, 2015:173). Maka pemain yang mempunyai kelenturan baik maka juga mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendi pergelangan tangannya dan mempunyai otot elastis sehingga sangat membantu efisiensi gerak.

Menurut Harsono (2002:163) “Kelenturan adalah kemampuan dalam melakukan gerakan pada ruang gerak sendi”. Kelenturan pergelangan tangan dalam bidang olahraga mempunyai beberapa manfaat, di antaranya: a) Mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik tinggi b) Mengurangi terjadinya cedera pada atlet c) Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan. d) Menghemat pengeluaran energi (efisien).

Untuk menunjang dan mengarahkan shooting free throw dengan tepat sasaran, kelenturan juga mempunyai peranan penting dalam permainan bola basket terutama kelenturan pergelangan tangan. Tanpa kelenturan pergelangan tangan yang baik maka shooting free throw tidak akan sempurna pada sasaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Zhafira sebagai captain SMA Negeri 3, “bola lemparan tim putri yang melakukan free throw seringkali tidak tepat sasaran atau tidak masuk ke ring”. Dari dua kali kesempatan free throw terkadang hanya sekali bola yang masuk bahkan ada yang tidak masuk sama sekali. Dan juga pada saat latihan free throw, tim putri banyak yang tidak bisa memasukkan bola ke dalam ring. Pelatih SMA Negeri 3 Sidoarjo, coach Ferdiansyah saat itu juga “mengatakan bahwa terdapat kendala yang terjadi pada saat anak didiknya melakukan shooting free throw, hal tersebut dikarenakan sebagian besar pemainnya kurang konsentrasi ketika melakukan latihan, dan juga kurang membutuhkan kelenturan pergelangan tangan. Presentasi tembakan mereka rendah, meskipun kualitas pemain sudah profesional akan tetapi masih banyak juga bola yang tidak masuk ring pada saat free throw”.

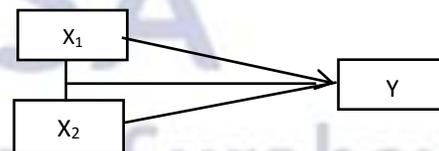
Berdasarkan fenomena dan uraian latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap kontribusi konsentrasi dan kelenturan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Sedangkan rancangan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsentrasi dan kelenturan tangan sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan shooting free throw.

Gambar 1 Desain Penelitian

Sumber: (Sugiyono, 2009: 42)



Keterangan:

X1 = Konsentrasi

X2 = Kelenturan pergelangan tangan

Y = Ketepatan shooting free throw

Adapun sasaran dari penelitian ini adalah pemain bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo yang berjumlah 12 pemain putri dengan kategori usia 16-20 tahun, karena sesuai dalam regulasi perbasi dalam satu tim bolabasket terdiri dari 12 pemain. Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada Februari 2020 dan bertempat di Jalan Dr. Wahidin No. 30 Kab. Sidoarjo.

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari a. Blangko grid concentration test b. Alat Tulis c. Stopwatch d. Goniometer e. Meja dan Kursi f. Bolabasket (Arikunto, 2002:136)

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara dalam mengumpulkan data yang akan diolah dalam penghitungan data. Pengumpulan data diawali dengan observasi terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data melalui Grid Concentration Test, kemudian dengan tes kelentukan pergelangan tangan menggunakan goniometer, setelah itu tes shooting free throw.

Data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskripsi persentase. (Sugiyono, 2014: 199). Uji normalitas merupakan yang dilakukan untuk proses menganalisis data penelitian. Uji normalitas dilakukan sebelum data di proses berdasarkan penelitian yang diajukan. Bertujuan untuk mengetahui distribusi data pada variabel yang akan digunakan dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka akan diuraikan dengan deskripsi data. Data yang disajikan adalah data yang diperoleh dari hasil pengukuran atau tes pada masing-masing variabel yaitu konsentrasi, kelentukan pergelangan tangan, terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket.

Berdasarkan data yang telah diperoleh yaitu hasil pengketesan konsentrasi terhadap pemain bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo yang telah dilakukan menggunakan blangko Grid Concentration Test dengan menggunakan SPSS For Windows versi 25 sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif konsentrasi

	N	Range	Min	Max
Konsentrasi	12	10,00	12,00	22,00
	Sum	Mean	SD	Variance
	200	16,6	2,77434	7,697

Hasil dari perhitungan data di tabel diatas diketahui bahwa hasil pengketesan konsentrasi (X1) yang diukur dengan menggunakan grid concentration test yang dilakukan pada 12 pemain bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo adalah, konsentrasi terkecil (Min) yaitu 12, sedangkan yang terbesar (Max) yaitu 22, adapun rata-rata (Mean) yaitu 16,666 , dan standart deviasi yaitu 2,774 , variansi yaitu 7,697 , dan jumlah keseluruhan yaitu 200.

Hasil Perhitungan Kelentukan Pergelangan Tangan menggunakan SPSS For Windows versi 25 sebagai berikut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kelentukan

	N	Range	Min	Max
Kelentukan	12	22	71,00	93,00
	Sum	Mean	SD	Variance
	1004	83,66	5,85170	34,24

Hasil kelentukan pergelangan tangan (X2) yang diukur dengan menggunakan goniometer yang dilakukan pada 12 pemain bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo adalah, kelentukan terkecil (Min) yaitu 71, sedangkan yang terbesar (Max) yaitu 93, adapun rata-rata (Mean) yaitu 83,666 , standart deviasi yaitu 5,851 , variance yaitu 34,242 , dan jumlah keseluruhan (sum) yaitu 1004.

Hasil Perhitungan shooting free throw menggunakan SPSS For Windows versi 25 sebagai berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Shooting

	N	Range	Min	Max
Shooting	12	8,00	4,00	12,00
	Sum	Mean	SD	Variance
	91,00	7,583	2,19331	4,811

Hasil shooting free throw (Y) yang dilakukan pada 12 pemain bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo adalah, nilai shooting terkecil (Min) yaitu 4, sedangkan yang terbesar (Max) yaitu 12, adapun rata-rata (Mean) yaitu 7,5833, standart deviasi yaitu 2,19331, variance yaitu 4,811, dan jumlah keseluruhan (sum) yaitu 91.

Analisis korelasi yaitu hubungan antara dua variabel. Dalam perhitungan korelasi akan di dapat koefisien korelasi yang menunjukkan berhubungannya antara dua variabel. Korelasi Individual Antara Konsentrasi dan Kelentukan pergelangan Tangan dengan Ketepatan Shooting Free Throw menggunakan SPSS For Windows versi 25 sebagai berikut.

**Tabel 4. Correlations**

		Konsentrasi	Kelentukan	Shooting
Konsentras	Correlation	1	-,287	,129
	Sig.		,182	,344
	N	12	12	12
Kelentukan	Correlation	-,287	1	,824**
	Sig.	,182		,000
	N	12	12	12

Dari perhitungan diatas, di peroleh r sebesar = 0,129 antara konsentrasi dengan ketepatan shooting free throw. Hal ini mempunyai makna semakin tinggi tingkat konsentrasi maka semakin tinggi pula nilai ketepatan shooting free throw. Untuk mengetahui koefisien korelasi signifikan atau tidak, perlu dik onsultasikan dengan rtabel, dengan taraf kesalahan di tetapkan 5% (taraf kepercayaan 95%) dan N = 12, maka rtabel = 0,576 (Sugiyono, 2009:373). Ternyata harga rhitung lebih kecil dari rtabel ( $0,129 < 0,576$ ).

Dari perhitungan diatas, di peroleh r sebesar = 0,824 antara kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan shooting free throw. Hal ini mempunyai makna semakin tinggi tingkat kelentukan pergelangan tangan maka semakin tinggi pula nilai ketepatan shooting free throw. Untuk mengetahui koefisien korelasi signifikan atau tidak, perlu dikonsultasikan dengan rtabel, dengan taraf kesalahan di tetapkan 5% dan N = 12, maka rtabel = 0,576 (Sugiyono, 2009:373). Ternyata harga rhitung lebih besar dari rtabel ( $0,824 > 0,576$ ).

Koefisien Determinasi ini menunjukkan besar kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan)

terhadap variabel terikat (ketepatan shooting free throw). Koefisien korelasi konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting free throw menggunakan SPSS 25.

**Table 5. Model Summary**

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,832	,692	,623	1,34668

Dari perhitungan analisis korelasi ganda dengan menggunakan analisis regresi maka hasil yang diperoleh koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0.832. dengan probabilitas 0.01. Karena probabilitasnya jauh lebih kecil dari taraf kesalahan (0.05) hipotesis dari konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan shooting free throw pada tim bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo diterima pada  $\alpha = 0.05$ . Hasil analisis menunjukkan koefisien determinasi konsentrasi (X1) dan kelentukan pergelangan tangan (X2) sebesar 69,2% menurut hasil dari perhitungan regresi linier sederhana antara konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting free throw.

**Pembahasan**

Dalam olahraga konsentrasi merupakan faktor psiskis yang sangat utama untuk menunjang atau juga menghambat atlet agar berprestasi. Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu bertujuan pada target dengan berkonsentrasi penuh sehingga pikiran menjadi tenang dan mental menjadi kuat. Itulah yang membedakan terhadap kegiatan mental lainnya. Konsentrasi menjadi suatu hal yang penting bagi manusia terlebih lagi dalam bidang olahraga. Menurut Weinberg & Gould (2007 : 367). Semakin besar kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan konsentrasi, semakin besar pula kemampuannya untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan proses berfikirnya (Gunarsa, 2008: 96).

Dengan melihat kenyataan ini maka antara konsentrasi dengan ketepatan shooting free throw ada hubungannya, karena dalam pertandingan yang sesungguhnya pemain memiliki konsentrasi yang baik maka para pemain dapat mengontrol segala aspek dalam pertandingan, khususnya pada teknik shooting free throw. Suatu penelitian memerlukan adanya temuan dari

peneliti terdahulu untuk menguji objektivitas ilmu yang menjadi masalah dalam penelitian itu.

Kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan untuk menggerakkan pergelangan tangan dalam suatu ruang tanpa mengalami cedera pada otot persendian. Pemain bolabasket jika mempunyai kelentukan pergelangan tangan yang baik maka akan mengarahkan tenaga dengan baik. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Widiastuti, 2015:173). Untuk menunjang dan mengarahkan shooting free throw dengan tepat sasaran, kelentukan juga mempunyai peranan penting dalam permainan bola basket terutama kelentukan pergelangan tangan. Tanpa kelentukan pergelangan tangan yang baik maka shooting free throw tidak akan sempurna pada sasaran. Maka dari itu, konsentrasi dan kelentukan sangat membantu dan menunjang seseorang dalam melakukan shooting free throw. Apalagi seseorang itu mempunyai konsentrasi yang baik dan kelentukan pergelangan tangan yang baik, seseorang itu akan menghasilkan shooting yang baik.

Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang sejenis dengan penelitian ini : 1) Penelitian dari Harmono, B, A. (2013) dengan judul “Kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan jumpy smash pada bulu tangkis. Adapun hasil dari penelitian sebesar 54,4%. 2) Penelitian dari Resnawelli (2014) dengan judul “Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan mendarat atlet gantole pada nomor spot. Hasil dari penelitian ini adalah sebesar 74,13%. 3) Penelitian dari Sofyan Ramadhan (2019) dengan judul “Kontribusi kelentukan pergelangan tangan kekuatan power otot lengan terhadap keterampilan shooting free throw”. Hasil penelitian ini terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan shooting free throw yaitu sebesar 20.7% sedangkan besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan shooting freethrow sebesar 36% dan kontribusi power otot lengan terhadap keterampilan shooting freethrow sebesar 1.1%.

Dengan melihat hasil analisis penelitian ini, maka antara konsentrasi dengan ketepatan shooting free throw ada hubungannya, besar koefisien korelasi pada kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan shooting free throw para pemain bolabasket SMA Negeri 3 Sidoarjo menghasilkan sumbangan kontribusi yang berkategori sangat rendah. Besar koefisien korelasi pada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan shooting free throw menghasilkan kategori kuat.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsentrasi, kelentukan pergelangan tangan itu memiliki kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan shooting free throw usia 16-20 pada tim bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo. Kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket terdapat kontribusi sebesar 1,67% ,kelentukan pergelangan tangan sebesar 67,8% , Adapun secara bersamaan konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terdapat kontribusi sebesar 69,2% terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket. Menunjukkan bahwa variabel konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terdapat kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan shooting free throw pada tim bolabasket putri SMA Negeri 3 Sidoarjo

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket, maka disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk dilakukan uji lebih lanjut terhadap variabel yang lebih berpengaruh terhadap ketepatan shooting free throw bolabasket..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, Andi.2010. Pengaruh Modifikasi Ketinggian Net Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa
- Alexander, M. J. L. (2016). The Effectiveness of the Shotloc Training Tool on Basketball Free Throw Performance and Technique. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 4(2), 43–54. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijks.v.4n.2p.43>
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Diane, L. (2009). Free-Throw Shooting During Dual-Task Performance : Implications for Attentional Demand and Performanc. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 718.
- FIBA. 2006. Peraturan Resmi Bola Basket. 2006. Jakarta: Perbasi
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka.
- Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga (Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Jakarta: Karmedia.
- Kristiyandaru, Advendi & Priambodo, Anung, 2009. *Tenis Lapangan (Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya)*. Surabaya : Unesa University Pres
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali, 2011, *Pluralisme dan Multikulturalisme Paradigma Baru Pendidikan Islam di Indonesia*, Malang: Aditya Media University Press
- Masngud, dkk, 2010, *Pendidikan Multikultural: Pemikiran dan Upaya Implementasinya*, Yogyakarta: IDEA PRESS
- Marrieb, Elaine Nicpon. (2001). *Human Anatomy & Physiology*. USA: Benjamin Cummings.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Perbasi. (2006). *Bolabasket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi
- Price, J., Gill, D. L., Etnier, J., & Kornatz, K. (2009). *Free-throw shooting during dual-task performance: implications for attentional demand and performance*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 718-726. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2009.10599613>
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk Penelitian*. Jakarta. Alfabeta.
- Weinberg, Robert S & Daniel Gould. 2003. *Foundations of sport and Exercise Psychology Ed 3rd*. USA: Human Kinetics.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran teknik dan Taktik*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta



UNESA  
Universitas Negeri Surabaya