

## THE RELATIONSHIP OF EYE COORDINATION AND CONFIDENCE TOWARDS THE RESULTS OF THREE POINT SHOT IN BASKETBALL GAMES IN EXTRACURRICULAR BOSS STUDENTS OF BASKETBALL SMAN 1 TUMIJAJAR REGENCY OF TULANG BAWANG BARAT

Yola Novelia Rosa<sup>1</sup>, Ade Jubaedi<sup>2</sup>, Joan Siswoyo<sup>3</sup>, Heru Sulistianta<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: [yolanoveliarosa311@gmail.com](mailto:yolanoveliarosa311@gmail.com)

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the relationship between eye-hand coordination and self-confidence on the results of three-point shots in basketball extracurricular male students at SMAN 1 Tumijajar, Tulang Bawang Barat Regency. The research method used is the correlational description method carried out by the male basketball athlete of Tumijajar High School with a sample of 30 students. Data analysis used prerequisite test and r test. The instruments used are throwing and catching tennis balls against the wall for eye-hand coordination, a question questionnaire for self-confidence and a three-point shoot for three-point shots. The results of the study and data analysis showed that: (1) There was a relationship between eye-hand coordination and the results of three-point shots in male students of SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, with a value of  $r_{X1Y} = 0.450 > r \text{ table } 0.361$ . (2) There is no relationship between self-confidence and the results of three-point shots in male students of SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, with a value of  $r_{X2Y} = 0.324 < r \text{ table } 0.361$ . (3) There is a relationship between eye-hand coordination and confidence in the results of three-point shots on male students of SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, with a value of  $r_{X1x2y} = 0.523 > r \text{ table } 0.361$ .*

**Keywords:** hand eye coordination, confidence, three points

## HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL TEMBAK TIGA TITIK DALAM PERMAINAN BASKET PADA EKSTRAKURIKULER BOSS SISWA BASKET SMAN 1 TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *deskripsi korelasional* yang dilakukan oleh atlet putra basket sma tumijajar dengan sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa . Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji r. instrument yang digunakan adalah lempar tangkap bola tenis kedinding untuk kordinasi mata tangan, angket pertanyaan untuk kepercayaan diri dan *three point shoot* untuk tembakan *three point*. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa : (1) Ada hubungan antara kordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai=  $0,450 > r \text{ tabel } 0,361$ . (2) Tidak ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai =  $0,324 < r \text{ tabel } 0,361$ . (3) Ada hubungan antara kordinasi mata tangan dan

kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai  $r_{x1x2y} = 0,523 > r$  tabel 0,361.

**Kata Kunci:** kordinasi mata tangan, kepercayaan diri , *three point*.

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG  
ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 25 Maret 2022

Diterima : 25 Mei 2022

Dipublikasikan : 30 Mei 2022

✉ Alamat korespondensi: Fkip Penjas Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

## PENDAHULUAN

Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan 15 diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya.

Menurut Khoeron, Nidhom (2017:1) *Basketball* adalah: “sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya suatu permainan atau pertandingan. “ ada beberapa tehnik dasar dalam melakukan permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket Khoeron, Nidhom (2017:1) terdiri dari : a.*Dribble* (menggiring bola), b. *Passing* (operan), c.*Shooting* (menembak). Dalam shooting bola basket dapat dilakukan dalam beberapa cara seperti lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), tembakan dari luar kotak (*three point shoot*),

*lay up, dunk*. Dalam permainan bola basket, *shooting*/menembak mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatih tembakan pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan tembakan mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan tembakan. Maka dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *shooting* seseorang meningkat lebih baik. Latihan rutin tersebut bisa dilakukan pada saat latihan ekstrakurikuler, disekolah, dan pada saat latihan bersama atau bermain bersama teman di lapangan.

*Three point shoot* termasuk tembakan yang tidak mudah dilakukan. Karena *three point shoot* tembakan yang dilakukan cukup jauh dari ring basket yakni berjarak 6,75 meter (FIBA, 2014:5). Semakin jauh jarak bola dari ring, akurasi tembakan otomatis berkurang juga. Praktek *three point shoot* yang kurang sempurna yang mengakibatkan bola gagal masuk ke dalam ring. Hal tersebut tentunya dapat saja terjadi dikarenakan melakukan gerakan yang kurang efisien dan kurang adanya kepercayaan diri. Jadi agar dapat melakukan *three point shoot* yang maksimal, gerakan saat melakukan *three point shoot* haruslah baik serta efisien. Untuk dapat memperbaiki gerakan saat melakukan *three point shoot* harus ditunjang dengan koordinasi mata- tangan yang baik agar bola dapat sampai dan masuk ke dalam sasaran (ring). Selain faktor percaya diri seorang atlet sangat diperlukan untuk menentukan pada saat melakukan tembakan tiga poin (*three point shoot*). Atlet yang memiliki percaya diri tinggi akan lebih tenang, rileks dan konsisten pada saat melakukan tembakan tiga point (*three point shoot*). Selain memiliki kekuatan dan kepercayaan diri yang tinggi akan membantu kemampuan atlet dalam melakukan tembakan tiga point (*three point shoot*).

Menurut Wibowo (2005:2) Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler

ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Tujuan dari ekstrakurikuler adalah mengembangkan dan menggali minat dan bakat kompetensi siswa, meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta pembinaan siswa untuk berprestasi. Dalam meningkatkan prestasi siswa, hal yang menunjang adalah latihan taktik, Teknik mental dan fisik. Ada beberapa cabang olahraga yang tersedia dalam ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket banyak diminati siswa-siswi SMA Negeri 1 Tumijajar karna permainan bola basket tidak hanya dimainkan oleh laki-laki melainkan wanita pun bisa mengikuti olahraga, selain itu permainan bola basket juga sangat membantu meningkatkan skill bermain dan kepercayaan diri ketika bermain Bersama lawan dilapangan. Latihan yang rutin sangat diperlukan untuk mendapatkan ketepatan dalam menembak dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan konsisten dalam ketepatan memasukan bola kedalam ring. Dari beberapa jenis *shooting*, *three point shoot* sangat penting peranannya dalam permainan bolabasket karena dapat menghasilkan poin maksimal yaitu tiga angka.

Penunjang lain dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point shoot*) adanya Kelentukan (*Flexibility*), Kekuatan, Koordinasi. koordinasi yang baik dari semua unsur gerakan. Oleh karena itu koordinasi Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien “. Koordinasi merupakan suatu kebutuhan yang harus di miliki oleh pemain saat melakukan *shooting*, khususnya dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point shoot*) dalam permainan bola basket. Jadi, koordinasi khususnya mata dan tangan dalam *three point* ,dapat menyelaraskan berbagai gerakan dalam satu satuan waktu untuk mencapai tujuan

yang diharapkan, dan pelatih juga perlu membangun percaya diri atlet pada saat melakukan tembakan *three point*. Karna saat melakukan *three point* membutuhkan percaya diri serta teknik yang spesifik baik secara bertahap maupun jangka panjang.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, beberapa siswa ketika melakukan *shooting three point* gerakan yang dilakukan dengan dorongan tangan belum maksimal sehingga bola tidak sampai atau tidak masuk kedalam ring, kordinasi antara gerakan tangan, pandangan mata ke ring dan timing *shooting* kurang baik, masih banyak siswa terlihat tidak memiliki kepercayaan diri sehingga hasil tembakan tidak menghasilkan point, gerakan menekuk lutut yang kurang rendah atau posisi kuda-kuda kaki terlalu rapat tidak sejajar dengan lebar bahu, saat melakukan shooting belum bisa mengontrol *power* karena belum memiliki tehnik *shooting* yang benar sehingga bola melebihi ring alhasil kepercayaan diri siswa berkurang, pandangan mata yang tidak fokus ke ring dan konsentrasi yang kurang karna kurang percaya diri.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin mencoba mengamati besarnya hubungan yang terjadi dalam hubungan antara koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan melakukan *shooting three point* pada siswa SMA. Peneliti tertarik mengambil judul tentang hubungan kordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap hasil tembakan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Tumijajat Kabupaten Tulang Bawang Barat.

## **METODE**

Metode penelitian merupakan cara untuk mendapatkan suatu informasi yang dapat menjadi bahan penelitian yang diambil. Sugiyono (2016, 6) mengemukakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Penelitian ini merupakan penelitian

korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002 : 247).

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2006 : 56). Populasi menurut Sugiyono (2010:117): “Wilayah generalisasi yang terdiri atas=obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Jika peneliti ingin meneliti semua elemen yang terdapat dalam wilayah penelitiannya, maka penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Penelitian populasi dilakukan jika peneliti ingin melihat semua aspek di dalam populasi. Oleh karena itu, subjeknya meliputi semua yang terdapat didalam populasi. Objek pada populasi diteliti, hasilnya di analisa, disimpulkan, dan kesimpulan tersebut berlaku untuk semua populasi. Dalam penelitian ini setelah melalui observasi didapat populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berjumlah 30 orang siswa putra. Sampel menurut Sugiyono (2010:118): “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Teknik pengambilan sampling menurut Sugiyono (2010:120): “Teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel acak yaitu dari siswa SMA Negeri 1 Tumijajar yang ikut ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 30 siswa.

Sugiyono (2010:147): “Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap fenomenal sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian.” Instrumen penelitian yang penulis gunakan adalah teknik *three point* yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Nurhasana dan Abdul Narlan (2015:174) dan buku tes dan pengukuran olahraga oleh Widiastuti (2015:65). Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Instrumen tes yang

digunakan sebagai berikut:

1. Instrumen kordinasi mata tangan menggunakan lempar tangan bola tenis ke dinding sebanyak 10 kali dengan 2 kali pengulangan dan diambil nilai tertinggi.
2. Instrumen *three point shoot* menggunakan 10 bola dan melakukan tembakan di 5 titik.
3. Instrumen kepercayaan diri menggunakan angket pertanyaan sebanyak 20 pertanyaan.

Sugiyono (2010:193) bahwa: “Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Menurut Kerlinger yang dikutip oleh Tersiana, Andra (2018:118) mengatakan bahwa: “ Mengobservasi adalah suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitung, mengukur, dan mencatatnya” Menurut Tersiana, Andra (2018:118) Metode observasi merupakan: “Suatu usaha untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis dengan prosedur yang terstandar.” Tujuan dari observasi adalah mengadakan pengukuran terhadap variabel.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Intrumen penelitian sebelum digunakan untuk mengumpulkan data yang harus terlebih dahulu diuji cobakan, guna mendapatkan validitas dan reliabilitasnya. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran koordinasi mata-tangan menggunakan lempar tangkap bola tenis, kepercayaan diri menggunakan angket, hasil *shooting* tembakan tiga poin sebanyak 10 kali.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyarat, meliputi: dengan uji normalitas. Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi Pearson Produk-Moment (*Pearson Product- Moment Corelation Coeficient*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data kordinasi mata tangan diperoleh melalui pengukuran dengan tes kordinasi mata tangan Untuk mengetahui keeratan hubungan antara kordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan three point pada siswa putra ekstrakurikuler

bola basket SMA Negeri 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat dilakukan analisis Data hasil analisis korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 1.** Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Three Point*

<b>Variabel</b>	<b>R<sub>hitung</sub></b>	<b>R<sub>tabel</sub></b>
Koordinasi mata tangan terhadap hasil lemparan tree point	0.45	0.361

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R hitung panjang kordinasi mata tangan sebesar  $0,450 > r$  tabel  $0,361$  maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kordinasi mata dan tangan terhadap hasil *three point*.

Kepercayaan diri diperoleh melalui pengukuran angket Kepercayaan diri. Untuk mengetahui keeratan hubungan kepercayaan diri dengan hasil *three point* dilakukan analisis korelasi *product moment*. Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Kepercayaan Diri Terhadap Hasil *Three Point*

<b>Variabel</b>	<b>R<sub>hitung</sub></b>	<b>R<sub>tabel</sub></b>
Koordinasi mata tangan terhadap hasil lemparan tree point	0.324	0.361

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R hitung tingkat percaya diri sebesar  $0,324 < r$  table  $0,361$  maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat percaya diri terhadap hasil *three point*.

Kordinasi mata tangan diperoleh melalui pengukuran dengan tes kordinasi mata tangan Tingkat percaya diri diperoleh melalui pengukuran angket tingkat percaya diri. Untuk mengetahui keeratan hubungan koordinasi mata dan tangan dan tingkat kepercayaan diri terhadap hasil *three point* dilakukan analisis korelasi *product moment*. Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



**Tabel 3.** Koordinasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil *Three Point*

Variabel	R <sub>hitung</sub>	R <sub>tabel</sub>
Koordinasi mata tangan dan Kepercayaan Diri terhadap hasil lemparan tree point	0.523	0.361

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R hitung Kordinasi mata tangan dan tingkat percaya diri terhadap hasil three point sebesar  $0,523 > r$  tabel 0,361 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kordinasi mata tangan dan tingkat percaya diri terhadap hasil *three point*.

Menurut Suharsono (1982: 11) koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yagn selaras sesuai dengan tujuan. Ketrampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada ketrampilan yang melibatkan obyek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan. Ketrampilannya sendiri biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh, diantaranya adalah koordinasi mata-tangan yang mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan. Misalnya melempar suatu target tertentu, mata berfungsi mempersepsikan obyek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya. Sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasaran. Koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan oleh pemain di mana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras dan serasi. Sehingga gerak yang dilakukan nampak mudah dan luwes. Karena kompleksnya gerakan-gerakan yang harus dilakukan dalam melakukan berbagai *shooting* dalam permainan bola basket, maka peranan koordinasi sangat diperlukan untuk dapat memadukan berbagai gerakan hingga menghasilkan suatu pola gerak khusus dalam melakukan suatu dalam keterampilan tembakan tiga poin (*three point*). Tanpa adanya koordinasi mata tangan, mustahil seorang pemain dapat melakukan keterampilan tiga poin (*three point*) dengan baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, mengenai hubungan kordinasi mata tangan, kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat yang telah dilakukan tes dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan kordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tumijajar.
2. Tidak ada hubungan kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tumijajar.
3. Ada hubungan kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* siswa putra ekstrakurikuler SMAN1 Tumijajar.

## **REFERENSI**

- Andra, T. (2018). *Metode Penelitian*. Yogyakarta.
- Arikunto Suharsim. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Douglas, Hartmann., Christina, Kwauk. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues* 35(3) 284 –305.
- Fiba. (2014). *Peraturan Resmi Bola Basket*. San Juan: Puerto Rico.
- Harsono, (1982). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. (2014). Sport participation and subjective well being:Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc. pp.396-403*.
- Nidhom, K. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. (2015). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL Pusat Bahasa Depdiknas (2001). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta. Bandung

- Suharsono, H. P. (1982). *Metodik Melatih Permainan Bolabasket*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- W. Astuti. (2015). *Kordinasi, Kemampuan Untuk Melakukam Gerakan Yang Tepat Dan Efisien*
- Wibowo, Mungin Eddy. (2005). *Konseling Kelompok perkembangan*. Semarang: UNNES Press.