

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP HASIL KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA BASKET

Rais Firlando¹, Aidel Vitra², Ervin Putra Pratama³

Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}

raisfirlando@unpari.ac.id¹, aidelvitra3@gmail.com², aidelvitradua@gmail.com³

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari metode latihan (padat dan distribusi) dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *shooting* dua tangan di atas kepala pada permainan bola basket, dalam hal motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah. Sesuai dengan permasalahan, desain penelitian ini adalah *treatment by level* 2 x 2. Analisis varian antar kelompok di tingkat signifikan $\alpha = 0.05$. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *shooting* dua tangan diatas kepala. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Lubuklinggau Propinsi Sumatera Selatan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, kemudian dibagi menjadi empat kelompok, sehingga setiap kelompok terdiri dari 5 orang siswa yang menjadi objek pada penelitian ini. Teknik analisis data adalah analisis varian dua jalur dan kemudian dilanjutkan dengan uji tukey dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Hasil keterampilan shooting bola basket bagi kelompok yang dilatih dengan metode latihan padat secara keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang dilatih dengan metode latihan distribusi, (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi lengan terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket, (3) Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, hasil keterampilan *shooting* bola basket melalui penerapan metode latihan padat lebih baik dibandingkan dengan metode latihan distribusi, (4) Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, hasil keterampilan *shooting* bola basket melalui penerapan metode latihan distribusi lebih baik dibandingkan dengan metode latihan padat.

Kata Kunci: Keterampilan *Shooting* Bola Basket, Metode Latihan Padat dan Metode Latihan Distribusi, Motivasi Berprestasi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the impact of training methods (dense and distribution) and achievement motivation on the shooting skills of two hands on the head of the basketball game, in terms of high achievement motivation and low achievement motivation. In accordance with the problems, the design of this research is the treatment by the level of 2 x 2. Analysis of variance between groups at a significant level $\alpha = 0.05$ This study also aims to determine the interaction between exercise and achievement motivation on the shooting skills of two hands above the head. This research was conducted in SMK Negeri 1 Lubuklinggau South Sumatra. The sample used in this research were 30 students, then divided into four groups, so that each group consisted of 5 students who

became the object of this research. Data analysis technique is the analysis of variance of two lanes and then followed by Tukey test with significance level $\alpha = 0:05$. The results showed that (1) The results of basketball shooting skills to a group that trained with solid training methods as a whole is better than the group that trained with exercises motede distribution, (2) There is an interaction between training methods and achievement motivation arms against the results of shooting skills basketball, (3) For those students who have high achievement motivation, the results of basketball shooting skills through the application of solid training methods better than the training methods of distribution, (4) For those students who have low achievement motivation, the results of basketball shooting skills through the application of training methods of distribution is better than solid training methods.

Keywords: *Skills Shooting Basketball, Solid Training Methods and Exercise Method of Distribution, Achievement Motivation*

PENDAHULUAN

Ada banyak jenis *shooting* dalam permainan bola basket satu diantaranya yaitu *shooting* dua tangan di atas kepala (*two handed over head set shoot*). *Shooting* dua tangan di atas kepala merupakan *shooting* yang paling efektif dan efisien dilakukan dalam pertandingan, mengingat *shooting* merupakan salah satu sasaran atau tujuan akhir dalam bermain bola basket. Untuk menguasai teknik maupun usaha meningkatkan prestasi olahraga tentunya tidak terlepas dari dua faktor, yakni (1) Kondisi *Internal*; dan (2) Kondisi *Eksternal*. Kondisi *Internal* mencakup faktor-faktor yang ada pada individu atau aktivitas lainnya yang dapat membedakan antara individu yang satu dengan individu yang lainnya.

Kondisi *internal* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi siswa tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki siswa. Motivasi berprestasi mempengaruhi stabilitas pada saat melakukan *shooting*. Motivasi berprestasi yang lemah, stabilitas tembakan lemah, dan akurasi tembakan rendah, secara tidak langsung akan berpengaruh pada prestasi bola basket. Motivasi berprestasi siswa perlu diukur terlebih dahulu sebelum diberi *treatment* agar proses latihan terjadi secara efektif.

Kondisi *eksternal* mencakup faktor-faktor yang ada di luar diri individu yang dapat memberikan pengaruh positif terhadap hasil latihan terutama *shooting* dalam permainan bola basket. Salah satu faktor *eksternal* adalah metode latihan, metode latihan yang diberikan hendaknya tepat sasaran agar tujuan dapat tercapai secara optimal.

KAJIAN TEORI

Permainan Bola basket

Bola basket dimainkan oleh dua 2 tim yang masing-masing terdiri dari lima 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi, 2006).

Teknik dasar keterampilan bermain bola basket dapat dilihat sebagai berikut: (a) Teknik melempar dan menangkap bola; (b) Teknik menggiring bola; (c) Teknik menembak (*shooting*); (d) Teknik bertumpu satu kaki (*pivot*) (Wissel, 2000).

Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan sasaran akhir setiap bermain bola basket, keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak atau memasukan bola ke dalam ring lawan. Didalam permainan bola basket terdapat berbagai macam jenis tembakan, yaitu 1) Tembakan dengan satu tangan di dada; 2) Tembakan dengan satu tangan diatas kepala; 3) Tembakan dengan dua tangan di atas kepala; 4) Tembakan *lay up*; 5) Tembakan loncat dengan satu tangan dan dua tangan; 6) Tembakan kaitan (Sodikun, 1992).

Sedangkan tembakan berdasarkan gerak kakinya dibagi menjadi tiga yaitu 1) Menembak di tempat; 2) Melompat; 3) Melayang. Tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan dalam dan tembakan luar, tembakan dalam terdiri dari *lay up shot*, *under the basket shot*, *hook shoot* dan *jump hook*. Sedangkan tembakan luar terdiri dari *jump shot* dan *free throw* (Sarumpaet et al., 1992).

Shooting atau menembak terdiri dari 3 fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*. Sedangkan teknik menembak (*shooting*) dikenal dengan singkatan B. E. E. F yang memiliki makna atau singkatan dari “B” memiliki makna *balance* yaitu gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuk lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. “E” memiliki makna *eyes* yaitu agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (ring). “E” memiliki makna *elbow* yaitu pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap *vertical*. “F” memiliki makna *follow through* yaitu kunci siku siku lalu lepaskan Zerkan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring (Kosasih, 2009).

Metode Latihan

Efektivitas suatu metode latihan dapat dinilai dengan kriteria korelatif, hasil yang diakibatkan dikaitkan dengan tujuan yang diharapkan. Jika kebiasaan atau perubahan perilaku akibat penerapan suatu metode latihan semakin mendekati pola perilaku yang ditetapkan dalam tujuan pelatihan, maka dapat dikatakan semakin efektif metode latihan tersebut. Selain itu, metode latihan yang efektif dapat pula dinilai dengan konsepsi normatif, yakni dinilai berdasarkan kebaikan teori yang melandasinya (Wittrock, 1986).

Kebutuhan akan metode latihan yang efisien berkaitan erat dengan keterbatasan waktu, tenaga dan dana. Efisiensi pelatihan juga terkait dengan masalah motivasi, sikap dan aktivitas berlatih atlet. Seorang atlet yang telah meraih keberhasilan berlatih secara dini dan cepat akan lebih menyenangi kegiatannya daripada seorang atlet yang berlatih lama tapi tidak berhasil. Pengalaman gagal menyebabkan dia cenderung akan menghindari kegiatan berlatihnya (Oxendine, 1984).

Lutan (1998) mendefinisikan metode sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses mengajar-belajar sehingga tujuan dapat dicapai. Surakhmad (1994) mengemukakan bahwa metode adalah cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Hal ini senada dikemukakan oleh Suparman (1994) bahwa metode sebagai suatu cara yang digunakan dalam menyajikan pelajaran kepada siswa untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan Degeng (1989) mendefinisikan metode pembelajaran adalah cara-cara yang digunakan untuk mencapai hasil pengajaran yang berbeda dibawah kondisi pengajaran yang berbeda.

Melihat uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa metode adalah cara yang sistematis untuk kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar atau berlatih sehingga mencapai tujuan.

Latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, ia mempunyai peranan yang sangat besar dan tidak sekedar sebagai seorang pendidik saja, tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki ilmu pengetahuan pendukung seperti fisiologis, psikologis, dan aspek sosial. Dan latihan merupakan segalanya bagi pelatih dan atletnya (Bompa, 1994).

Latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang sistematis, progresif, dan dilakukan dalam waktu yang panjang sesuai dengan tingkat individu yang bertujuan membentuk (*modeling*) fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang dibebankan kepadanya. Namun ada pula yang menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (progresif) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya program latihan dilakukan menggunakan latihan atau praktek untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu event (Bompa, 1994). Latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, 1988).

Latihan secara luas diartikan sebagai suatu instruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan, didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral. Selanjutnya dikatakan bahwa latihan adalah proses persiapan secara sistematis dalam mempersiapkan atlet menuju kearah tingkat keterampilan yang paling tinggi (Harre, 1982).

Metode Latihan Distribusi

Metode latihan distribusi ditejelaskan dari istilah *Distributed practice* yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat (Singer, 1980). Latihan terbagi sebagai suatu bentuk latihan, dimana waktu istirahat yang diberikan disela-sela kegiatan latihan. Latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan di mana kegiatan latihan tersebut terbagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan tersebut (Magill, 1980).

Untuk melaksanakannya di antara bagian-bagian kegiatan diberikan waktu untuk beristirahat, yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan tersebut. Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier. Maksud progresif adalah adanya peningkatan dari satu tugas gerak ke tugas gerak berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas gerak. Sedangkan linier adalah tetap melaksanakan tugas gerak maupun waktu istirahatnya.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan metode latihan distribusi adalah latihan yang disusun dengan

menggunakan teknik membagi satu paket (tugas gerak) latihan menjadi beberapa bagian kegiatan.

Metode Latihan Padat

Metode latihan padat diterjemahkan dari *Massed Practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, yang maksudnya adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat (Singer, 1980). Latihan terus menerus adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali.

Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus. Latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan di mana waktu untuk istirahat di antara bagian-bagian dari kegiatan tersebut tidak disediakan sehingga latihan dilakukan tanpa adanya waktu istirahat (Magill, 1980).

Kelelahan merupakan faktor penghambat bagi penguasaan suatu keterampilan olahraga. Bahkan perilaku terampil yang telah dikuasai akan sulit ditampilkan secara ideal manakala pelakunya mengalami kelelahan. Selain itu, dalam berlatih keterampilan olahraga dapat terjadi suatu teknik gerakan yang telah dimiliki oleh siswa menurun kapabilitasnya akibat inhibisi retroaktif atau pengalaman yang baru diterima menyebabkan pengalaman sebelumnya terlupakan.

Metode latihan distribusi dan metode latihan padat adalah dua jenis metode latihan yang memperhitungkan perbandingan waktu kerja dan istirahat. Oxendine mengemukakan bahwa metode latihan padat adalah metode latihan yang hanya memiliki sedikit waktu istirahat di antara awal sampai akhir periode kegiatan, sedangkan metode latihan distribusi adalah latihan yang periode kerjanya dibagi-bagi oleh waktu istirahat, atau oleh kegiatan lain yang berbeda. Adanya waktu istirahat ini terkait dengan asam laktat dalam darah, dimana asam laktat dapat mempengaruhi secara langsung pada kerja otot, dan akan mempengaruhi penampilan atlet.

Perbedaan yang mencolok antara metode latihan distribusi (*Distributed Practice*) dan metode latihan padat (*Massed Practice*) secara operasional dijelaskan oleh Schmidt yaitu ciri utama metode latihan adalah waktu pelaksanaan tugas-tugas gerak lebih lama dari waktu istirahat diantara tugas-tugas gerak yang bersangkutan, sehingga latihan relatif terus menerus tanpa istirahat. Sebaliknya, metode latihan berdistribusi waktu pelaksanaan istirahat diantara tugas-tugas gerak lebih lama atau sama dengan waktu pelaksanaan tugas gerak sebelumnya (Schmidt, 1991).

Melakukan latihan bola basket dengan menggunakan metode latihan distribusi dalam prosesnya memakan waktu yang cukup lama, karena adanya waktu istirahat diantara seri latihan atau tugas gerak yang harus dilakukannya, namun tidak melelahkan. Sedangkan melakukan latihan bola basket dengan menggunakan metode latihan padat waktu yang dibutuhkan relatif singkat, namun sangat melelahkan.

Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan padat adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus, atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara berkesinambungan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Perbedaan metode latihan padat dan metode latihan distribusi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbedaan Metode Latihan Padat dan Metode Latihan Distribusi

Aspek yang di Lihat	Metode Latihan Distribusi	Metode Latihan Padat
Fisiologis	Tidak melelahkan	Melelahkan
Psikologis	Dorongan berlatih dengan baik diberikan pada waktu istirahat	Dorongan berlatih dengan baik diberikan selama menyelesaikan tugas gerak
Kepelatihan	Program latihan jangka panjang	Program latihan jangka pendek
Waktu Pelaksanaan	Dibutuhkan waktu lama	Dibutuhkan waktu singkat
Kegiatan latihan / pengulangan tugas latihan	Terpenggal-pengal di selingi waktu istirahat	Terus menerus tanpa ada waktu istirahat
Sarana dan prasarana latihan	Dibutuhkan sarana latihan	Sarana latihan relatif sedikit
Tugas pelaksana pelatihan	Perlu petugas pelaksana latihan yang banyak	Tidak perlu banyak petugas pelaksana latihan
Dimensi kepelatihan	Keterampilan terputus, keterampilan berangkai, dan keterampilan berkelanjutan	Keterampilan terputus
Pengawasan dalam latihan	Perlu diawasi secara terus menerus	Pengawasan dilakukan secara sederhana
Perbaikan kesalahan gerak	Diperbaiki pada saat waktu istirahat	Diperbaiki pada kegiatan latihan berlangsung

Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah sebagai suatu usaha yang bertujuan untuk mencapai keberhasilan dalam suatu kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan (McClelland et al., 1953). Crowl (1977) berpendapat bahwa tujuan motivasi dengan tingkat kesulitan yang moderat dapat membangkitkan motivasi berprestasi siswa yang bersangkutan.

Motivasi berprestasi dalam diri seseorang berbeda-beda tergantung keperluan dan tujuan yang hendak dicapai. Motivasi berprestasi yang tinggi seseorang berusaha untuk cakap sebagai upaya untuk mencapai standar pencapaian yang tertinggi. Dorongan untuk menghindari kegagalan dan penghargaan tertinggi untuk sukses memberi sumbangsih dalam perolehan kinerja dan prestasi seseorang. Menurut Mc. Clelland, individu-individu dengan motivasi pencapaian yang tinggi, mendorong orang untuk cakap dalam bidangnya lebih sering dan lebih awal berhasil dari mereka yang bermotivasi rendah.

Motivasi berprestasi untuk memenuhi dua kebutuhan manusia yaitu kebutuhan untuk mencapai sukses dan kebutuhan untuk menghindari kegagalan. Penyebab dorongan untuk bertindak dapat berasal dari dalam diri atlet (intrinsik) atau berasal dari luar diri atlet (ekstrinsik). Menurut Sudibyo motif berprestasi yaitu motif yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan,

sedangkan ukuran keunggulan ini dapat berupa dirinya sendiri, orang lain dan dapat pula kesempurnaan tugas.

Motivasi berprestasi dapat dikelompokkan dalam dua tingkatan, yaitu : a). motivasi berprestasi tinggi, dan b). motivasi berprestasi rendah. Menurut Woolfolk Anita, individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan akan menyenangi tugas-tugas menantang, selalu tampil dengan sebaik-baiknya, senang memperbaiki kekurangan tidak suka membuat masalah dan penuh inisiatif.

Para ahli mengemukakan ada beberapa sumber munculnya motivasi pada diri seseorang atlet antara lain : a). Orientasi pelaku (*Trait Centered/participant centered orientation*) yaitu orientasi yang berupa kecenderungan pribadi "Trait" seseorang. b). Orientasi Situasional/lingkungan (*Situation Centered Orientation*), menurut pandangan ini seseorang termotivasi karena lingkunganlah yang memberikan peluang untuk memupuk motivasi individu. c). Orientasi Interaksional (*Interactional Orientation*) pandangan ini berpendapat bahwa motivasi terbentuk karena adanya kombinasi faktor pelaku dan faktor lingkungan. Kesimpulan yang paling wajar, yang diperoleh dari uraian diatas adalah motivasi merupakan faktor yang sangat penting, baik untuk belajar maupun penampilan. Dalam hubungannya dengan kebugaran jasmani, gairah merupakan konsep motivasi yang sering sekali digunakan. Resapan konsep ini dalam literatur-literatur olahraga dapat ditelusuri dalam masalah-masalah kecemasan dalam pertandingan, gairah dapat dilihat seakan-aka mempengaruhi seluruh perilaku anak-anak maupun orang dewasa, olahragawan maupun non olahragawan, didalam kelas atau didalam gelanggang-gelanggang olahraga.

Para ahli mengemukakan ada beberapa sumber munculnya motivasi pada diri seseorang atlet antara lain : a). Orientasi pelaku (*Trait Centered/participant centered orientation*) yaitu orientasi yang berupa kecenderungan pribadi "Trait" seseorang. b). Orientasi Situasional/lingkungan (*Situation Centered Orientation*), menurut pandangan ini seseorang termotivasi karena lingkunganlah yang memberikan peluang untuk memupuk motivasi individu. c). Orientasi Interaksional (*Interactional Orientation*) pandangan ini berpendapat bahwa motivasi terbentuk karena adanya kombinasi faktor pelaku dan faktor lingkungan. Kesimpulan yang paling wajar, yang diperoleh dari uraian diatas adalah motivasi merupakan faktor yang sangat penting, baik untuk belajar maupun penampilan. Dalam hubungannya dengan kebugaran jasmani, gairah merupakan konsep motivasi yang sering sekali digunakan. Resapan konsep ini dalam literatur-literatur olahraga dapat ditelusuri dalam masalah-masalah kecemasan dalam pertandingan, gairah dapat dilihat seakan-aka mempengaruhi seluruh perilaku anak-anak maupun orang dewasa, olahragawan maupun non olahragawan, didalam kelas atau didalam gelanggang-gelanggang olahraga.

Menurut Mc. Clelland (1953) ada enam aspek yang terkandung dalam motivasi berprestasi yaitu sebagai berikut.

a. Tanggung Jawab

Pada individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan merasakan dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakan, dan ia akan berusaha sampai berhasil menyelesaikannya. Sedangkan pada individu yang mempunyai motivasi yang rendah mempunyai tanggung jawab yang kurang terhadap tugas yang diberikan kepadanya, dan bila ia mengalami kesukaran dalam

menjalankan tugasnya ia cenderung akan menyalahkan hal-hal lain di luar dirinya sendiri.

b. Mempertimbangkan risiko

Pada individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu akan resiko yang dihadapinya sebelum memulai suatu kesukaran yang sedang, menantang namun memungkinkan bagi dia untuk menyelesaikannya. Sedangkan pada individu yang mempunyai motivasi rendah justru menyukai pekerjaan atau tugas yang sangat mudah sehingga akan mendatangkan keberhasilan bagi dirinya.

c. Umpan balik

Pada individu yang mempunyai motivasi yang tinggi sangat menyukai umpan balik karena menurut mereka umpan balik sangat berguna sebagai perbaikan bagi hasil kerja mereka nanti dimasa yang akan datang, sebaliknya pada individu yang mempunyai motivasi yang rendah tidak menyukai umpan balik karena dengan adanya umpan balik mereka merasa telah memperlihatkan kesalahan-kesalahan mereka dan kesalahan tersebut akan terulang lagi.

d. Kreatif Inovatif

Pada individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan kreatif mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin dan juga mereka tidak menyukai pekerjaan rutin yang sama dari waktu ke waktu. Sebaliknya individu yang mempunyai motivasi rendah justru sangat menyukai pekerjaan yang sifatnya rutinitas karena dengan begitu mereka tidak usah memikirkan cara lain dalam menyelesaikan tugasnya.

e. Waktu Penyelesaian tugas

Individu dengan kebutuhan berprestasi yang tinggi akan berusaha menyelesaikan setiap tugas dalam waktu yang cepat, sedangkan individu dengan kebutuhan berprestasi yang rendah kurang tertantang untuk menyelesaikan tugas secepat mungkin, sehingga cenderung memakan waktu yang lama, menunda-nunda dan tidak efisien.

f. Keinginan yang menjadi yang terbaik

Individu dengan kebutuhan berprestasi yang tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat yang terbaik, sedangkan individu dengan kebutuhan berprestasi yang rendah menganggap bahwa peringkat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal membuat individu tidak berusaha seoptimal mungkin dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan, keinginan dan tingkat kesediaan seseorang untuk mengeluarkan upaya dalam rangka mencapai prestasi terbaik. Dalam hal ini tinggi rendahnya motivasi berprestasi dapat dilihat dari rasa tanggung jawabnya, pertimbangan terhadap resiko, umpan balik, inovatif, waktu penyelesaian tugas dan keinginan menjadi yang terbaik.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Disain penelitian harus disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat relevansinya dengan hipotesis. Sesuai dengan permasalahan, maka disain penelitian adalah

treatment by level 2 x 2. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 20 orang siswa, selanjutnya dibagi menjadi 4 kelompok sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang siswa yang menjadi obyek pada pengamatan ini.

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian terdiri dari; variabel bebas, variabel atribut, dan variabel terikat yang diuraikan berikut ini.

- Sebagai variabel terikat adalah keterampilan *shooting* bola basket.
- Sebagai variabel bebas adalah metode latihan yang terbagi atas dua macam, yaitu (1) metode latihan padat, dan (2) metode latihan distribusi.

Rancangan penelitian ditunjukkan pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Rancangan Penelitian

Metode Latihan (A)	Padat	Distribusi
Motivasi Berprestasi (B)	(A ₁)	(A ₂)
Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂
Total Keseluruhan		

Keterangan:

A₁B₁ = Metode latihan padat pada kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

A₂B = Metode latihan distribusi pada kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

A₁B₂ = Metode latihan padat pada kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah

A₂B₂ = Metode latihan distribusi pada kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah

A₁ = Metode latihan padat pada kelompok atlet secara keseluruhan

A₂ = Metode latihan distribusi pada kelompok atlet secara keseluruhan

HASIL PENELITIAN

Untuk menguji hipotesis, data hasil belajar stut diolah dengan menggunakan teknik analisis statistik, yaitu analisis varians (ANOVA) dua jalan. Sebelum data dianalisis, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu : (1) Uji normalitas, dan (2) Uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan pada semua kelompok yang akan dibandingkan dengan menggunakan uji Lilliefors. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa harga L_{hitung} untuk semua kelompok lebih kecil daripada L_{tabel} . Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel

Kelompok	N	L ₀	L _t	Kesimpulan
1	10	0.127	0.280	Normal
2	10	0.195	0.280	Normal
3	5	0.136	0.396	Normal
4	5	0.194	0.396	Normal
5	5	0.243	0.396	Normal
6	5	0.213	0.396	Normal

Keterangan:

Kelompok 1 = Kelompok metode latihan padat secara keseluruhan

Kelompok 2 = Kelompok metode latihan distribusi secara keseluruhan

- Kelompok 3 = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan padat
 Kelompok 4 = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan padat
 Kelompok 5 = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan distribusi
 Kelompok 6 = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan distribusi.

Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Bartlett dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Ringkasan hasil perhitungan uji homogenitas varians masing-masing kelompok tampak pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Perhitungan Anava Skor Keterampilan *Shooting* Bola basket Pada Taraf $\alpha = 0,05$

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fo	Ft
A	1	31.25	31.25	10.593	4.49
B	1	18.05	18.05	6.119	4.49
AB	1	36.45	36.45	12.356	4.49
Kekeliruan (E)	16	47.20	2.95		
Jumlah	19	132.95			

Keterangan:

* = signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

dk = derajat kebebasan

JK = jumlah kuadrat

KT = rata-rata jumlah kuadrat

Fo = harga F observasi

Ft = harga F tabel

1. Perbedaan hasil keterampilan *shooting* bola basket antara metode latihan padat dengan metode latihan distribusi secara keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis varian (ANAVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, didapat $F_h = 10.593$ dan $F_t = 4.49$. Dengan demikian $F_o > F_t$, sehingga H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara metode latihan padat dan distribusi terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket. Dengan kata lain bahwa hasil keterampilan *shooting* bola basket dengan menggunakan metode latihan padat ($\bar{X} = 22.7$ sd = 2.87) lebih baik dari pada metode latihan distribusi ($\bar{X} = 20.2$ s = 1.75). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan keterampilan *shooting* bola basket dengan menggunakan metode latihan padat lebih baik dibanding dengan menggunakan metode latihan distribusi teruji.

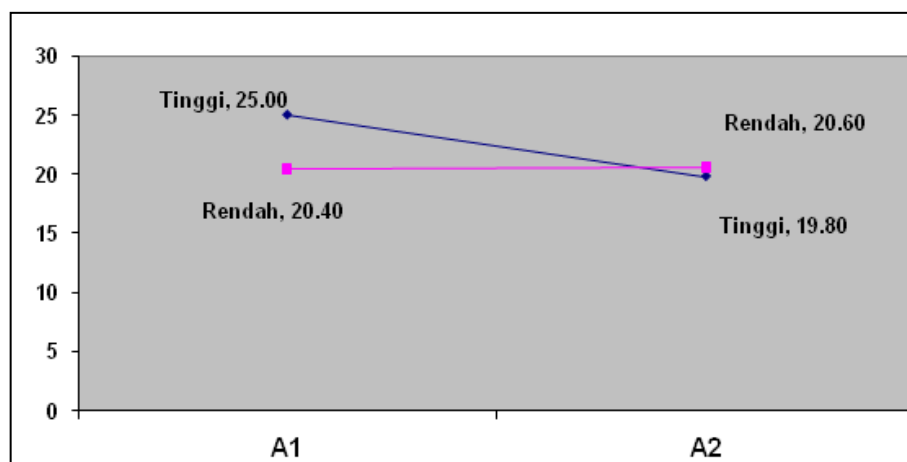
2. Interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket.

Berdasarkan hasil analisis varian dua arah, interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket terlihat pada tabel perhitungan anava di atas. Harga hitung F_o interaksi (FAB) = 12.356 dan F tabel = 4.49. Tampak bahwa F hitung $>$ F tabel, sehingga H_0 ditolak. dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket.

Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh skor rata-rata keterampilan *shooting* bola basket kelompok motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan padat adalah sebesar 25.00 dan kelompok motivasi berprestasi rendah adalah sebesar 20.40. Untuk skor rata-rata keterampilan *shooting* bola basket kelompok motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan distribusi adalah sebesar 19.80 dan kelompok motivasi berprestasi rendah adalah sebesar 20.60.

Dengan demikian hipotesis penelitian keempat yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *shooting* bola basket teruji.

Interaksi metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *shooting* bola basket dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Interaksi Metode Latihan dengan kemampuan gerak
Sumber: Hasil Pengolahan Data Melalui Anava 2x2

Keterangan:

A₁ = Metode latihan padat

A₂ = Metode latihan distribusi

3. Perbedaan hasil keterampilan *shooting* bola basket antara metode latihan padat dan distribusi bagi kelompok motivasi berprestasi tinggi

Metode latihan padat dan distribusi memberikan perbedaan yang signifikan terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket bagi kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey yang dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Perbandingan Kelompok Metode Latihan Padat dan Distribusi pada Motivasi Berprestasi Tinggi

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q _{hitung}	Q _{tabel}	Keterangan
1	P ₁ dengan P ₂	6,77	4,60	Signifikan

Keterangan:

P₁ = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan padat

P₂ = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan distribusi

Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan padat (P₁) dibanding dengan kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan distribusi (P₂), diperoleh Q_h = 6,77 dan Q_t = 4,60. Dengan demikian Q_h lebih besar

dari Q_t , sehingga H_0 ditolak. Kesimpulan, bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, hasil keterampilan *shooting* bola basket dengan metode latihan padat ($\bar{X} = 20,0$, dan $S = 1,58$) lebih baik dari metode latihan distribusi ($\bar{X} = 19,8$ dan $S = 1,79$).

4. Perbedaan hasil keterampilan *shooting* bola basket antara metode latihan padat dan distribusi bagi kelompok motivasi berprestasi rendah

Metode latihan padat dan distribusi memberikan perbedaan terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket bagi kelompok yang memiliki motivasi berprestasi rendah, namun perbedaan hasil tersebut tidak signifikan. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey yang dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Perbandingan Kelompok Metode Latihan Padat dan Distribusi bagi Kelompok Motivasi Berprestasi Rendah

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
2	P_4 dengan P_3	0,26	4,60	Tidak Signifikan

Keterangan:

P_4 = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan distribusi.

P_3 = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan padat.

Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan distribusi (P_4) dibanding dengan kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan padat (P_3), diperoleh hasil, $Q_h = 0,26 < Q_t = 4,60$. Artinya, H_0 diterima, dan H_1 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bagi kelompok motivasi berprestasi rendah, hasil keterampilan *shooting* bola basket yang dilatih dengan metode latihan distribusi ($\bar{X} = 20,60$; $s = 1,82$) dan padat ($\bar{X} = 20,4$; $s = 1,67$) tidak memberikan perbedaan yang signifikan pada taraf $\alpha: 0,05$.

PEMBAHASAN

Secara Keseluruhan, Hasil Keterampilan *Shooting* Bola basket Melalui Penerapan Metode Latihan Padat (A1) Lebih Baik Daripada Metode Latihan Distribusi (A2)

Keterampilan *shooting* bola basket merupakan salah satu pola gerak dasar yang sangat penting pada permainan bola basket. Setiap atlet harus benar-benar menguasai akan pola gerak dasar *shooting* dua tangan di atas kepala. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih keterampilan teknik *shooting* dua tangan di atas kepala. Dalam penelitian ini diterapkan dua metode latihan, yakni metode latihan padat dan metode latihan distribusi dengan tujuan untuk melihat metode mana yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

Kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket yang mana motivasi berprestasi tersebut sangat menunjang untuk mendapatkan keterampilan *shooting* bola basket yang baik, akan tetapi masing-masing metode latihan tersebut memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya.

Hasil analisis gerak di atas diperkuat oleh hasil perhitungan analisis varians tentang perbedaan keefektifan antara kedua metode latihan secara keseluruhan, yakni; $F_{observasi}$ antar kolom (FA) = 10,593, lebih besar daripada F_{tabel} , yaitu

sebesar 4,49 $F_o = 10,593 > F_t = 4,49$), dan dengan melihat hasil keterampilan *shooting* bola basket menggunakan metode latihan padat ($\bar{x} = 22,7$ dan $s = 2,87$) dibandingkan hasil keterampilan *shooting* bola basket menggunakan metode latihan distribusi ($\bar{x} = 20,2$ dan $s = 1,75$), maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan metode latihan padat lebih baik daripada metode latihan distribusi terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa metode latihan padat lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

Terdapat Interaksi Antara Metode Latihan Dengan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Keterampilan *Shooting* Bola basket

Hasil analisis varians 2x2, tentang interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *shooting* bola basket menunjukkan bahwa $F_{\text{observasi}} = 12,356 > F_{\text{tabel}} 0,05 = 4,49$. Interaksi ini menggambarkan bahwa metode latihan padat lebih cocok diterapkan bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dibandingkan dengan metode latihan distribusi: A1B1 > A2B1. Sebaliknya, metode latihan distribusi dan padat sama-sama dapat diterapkan bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Hal ini diperkuat oleh hasil uji lanjut yang membedakan antara metode latihan padat dengan motivasi berprestasi tinggi dan metode latihan distribusi dengan motivasi berprestasi tinggi; A1B1 : A2B1 (P1 : P2), hasil $Q_{\text{hitung}} 6,77 > Q_{\text{tabel}} 4,60$.

Dengan kata lain keefektifan metode latihan padat dengan motivasi berprestasi tinggi ($\bar{x} = 25,0$ dan $sd = 1,58$) lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan distribusi ($\bar{x} = 19,8$ dan $sd = 1,79$). Metode latihan distribusi dengan motivasi berprestasi rendah dan metode latihan padat dengan motivasi berprestasi rendah; A2B2 : A1B2 (P4 : P3), hasil $Q_{\text{hitung}} 0,26 < Q_{\text{tabel}} 4,60$. Dengan kata lain metode latihan distribusi ($\bar{x} = 20,6$ dan $sd = 1,82$) dan metode latihan padat ($\bar{x} = 20,4$ dan $sd = 1,67$), keduanya sama-sama memberikan keefektifan hasil terhadap keterampilan *shooting* bola basket.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi jika ingin meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket hendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan padat, sebaliknya bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah jika ingin meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket dapat menggunakan kedua metode latihan peregangan baik padat maupun distribusi.

Bagi Siswa Yang Memiliki Motivasi Berprestasi Tinggi, Hasil Keterampilan *Shooting* Bola basket Melalui Penerapan Metode Latihan Padat (A1) Lebih Baik Daripada Metode Latihan Distribusi (A2)

Dikatakan bahwa kedua metode ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan hasil keterampilan *shooting* bola basket, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Metode latihan padat dalam pelaksanaannya menekankan pada latihan *shooting* dua tangan di atas kepala dan dilakukan secara berulang-ulang tanpa ada waktu istirahat. Metode latihan yang dilakukan berpasangan atau dengan bantuan teman akan memudahkan pelaksanaan serta memunculkan motivasi dari pelaku.

Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi hal yang demikian justru akan dapat mengembangkan kemampuannya terhadap pencapaian

peningkatan keterampilan, karena mereka lebih tertarik untuk melakukan yang lebih jauh.

Sedangkan metode latihan distribusi dalam pelaksanaannya, menekankan pada latihan *shooting* secara berpasangan dengan diselingi waktu istirahat. Dengan kata lain siswa yang melakukan metode latihan distribusi tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal. Bagi siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi, latihan tersebut merupakan kegiatan yang biasa serta tidak mempunyai tantangan yang tinggi, karena menurutnya latihan tersebut sangat mudah dan sederhana sehingga tidak menimbulkan motivasi yang tinggi serta unsur kompetisi sangat kecil dalam meningkatkan kemampuan gerak, dengan demikian hasil yang akan dicapai juga tidak seperti yang diharapkan. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode latihan distribusi bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi kurang menimbulkan unsur motivasi serta kompetisi.

Hasil analisis gerak di atas diperkuat oleh hasil uji lanjut kelompok motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan padat (P1) dibandingkan dengan kelompok motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan distribusi (P2), hasilnya; $Q_{hitung} = 6,77 > Q_{tabel} = 4,60$. Dengan kata lain bahwa bagi siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi, keefektifan metode latihan padat ($\bar{x} = 25,0$ dan $sd = 1,58$) lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan distribusi ($\bar{x} = 19,8$ dan $sd = 1,79$)

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, . Hal ini terjadi karena siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih tekun, lebih giat, tidak mudah lelah, lebih percaya diri, serta selalu ingin bersaing dengan keunggulan, baik keunggulan diri maupun dengan orang lain, metode latihan padat lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

Bagi Siswa Yang Memiliki Motivasi Berprestasi Rendah, Hasil Keterampilan *Shooting* Bola basket Melalui Penerapan Metode Latihan Distribusi (A2) Lebih Baik Daripada Metode Latihan Padat (A1)

Dikatakan bahwa kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan hasil keterampilan *shooting* bola basket, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya.

Metode latihan distribusi dalam pelaksanaannya, menekankan pada latihan yang diselingi waktu istirahat. Metode latihan ini dilakukan dengan bantuan teman atau partner. Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, latihan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat disenangi, karena menurutnya latihan tersebut gerakan-gerakannya tidak terlalu sulit serta diberikan waktu istirahat sehingga siswa melakukan hanya menurut keinginannya saja. sehubungan dengan itu, hasil yang diharapkan akan dapat tercapai. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode latihan distribusi bagisiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat otomatisasi gerakan *shooting* dua tangan di atas kepala. Sedangkan berlatih dengan penerapan metode latihan padatsiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, kurang merangsang timbulnya gairah serta motivasi dalam usaha pencapaian otomatisasi gerakanshooting dua tangan di atas kepala.

Hasil analisis gerak di atas ditunjang oleh hasil uji lanjut kelompok motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan metode latihan distribusi (P4) dibandingkan dengan kelompok motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan

metode latihan padat (P3), hasilnya; $Q_{hitung} = 0,26 < Q_{tabel} = 4,60$. Dengan kata lain bahwa bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, metode latihan distribusi $\bar{x} = 20,6$ dan $sd = 1,82$ dan metode latihan padat ($\bar{x} = 20,4$ dan $sd = 1,67$) tidak memberikan keefektifan hasil yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* bola basket.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, kedua metode latihan cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

SIMPULAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif komparatif dengan menggunakan metode eksperimen dan disain penelitian adalah *treatment by level 2x2* yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan dan motivasi berprestasi, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *shooting* dua tangan di atas kepala pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lubuklinggau. Metode latihan sebagai variabel bebas yang dimanipulasi dibagi menjadi dua, yaitu metode latihan padat dan metode latihan distribusi. Motivasi Berprestasi sebagai variabel bebas yang dikendalikan (atribut) juga dibagi menjadi dua, yaitu motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah. Sedangkan keterampilan *shooting* dua tangan di atas kepala sebagai variabel terikat diukur setelah perlakuan selesai dilaksanakan.

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis, dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan *shooting* bola basket bagi kelompok yang dilatih dengan metode latihan padat secara keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang dilatih dengan metode latihan distribusi. Selain itu, terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap hasil keterampilan *shooting* bola basket, yaitu bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, hasil keterampilan *shooting* bola basket melalui penerapan metode latihan padat lebih baik dibandingkan dengan metode latihan distribusi, sedangkan bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, hasil keterampilan *shooting* bola basket melalui penerapan metode latihan distribusi lebih baik dibandingkan dengan metode latihan padat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Crowl, T. K., et al. (1977). *Educational psychology: Windows on teaching*. Brown and Benchmark Publishing.
- Degeng, I. N. S. (1989). *Ilmu pengajaran: Taksonomi variabel*. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK.
- Harre, D. (1982). *Trainingslehre: Einführung in die Theorie und Methodik des sportlichen Trainings*. Sportverlag.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK.
- Kosasih, D. (2009). *Fundamental basketball*. Karmedia.
- Lutan, R. (1998). *Belajar keterampilan motorik: Pengantar teori dan metode*. PT Rineka Cipta.

- Magill, R. A. (1980). *Motor learning and application*. WM. C. Brown Publishers.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. Appleton-Century-Crofts.
- Oxendine, J. B. (1984). *Psychology of motor learning* (2nd ed.). Prentice-Hall.
- Perbasi. (2006). *Bola basket untuk semua*. Perbasi.
- Sarumpaet, A., et al. (1992). *Permainan besar*. Depdikbud.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance*. Human Kinetics.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga* (2nd ed.). Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance*. Macmillan Publishing Company.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga pilihan bola basket*. Depdiknas.
- Suparman, A. (1994). *Desain instruksional*. Universitas Terbuka.
- Surakhmad, W. (1994). *Pengantar penelitian ilmiah: Dasar, metode, teknik*. Tarsito.
- Wissel, H. (2000). *Bola basket*. Raja Grafindo.
- Wittrock, M. C. (Ed.). (1986). *Handbook of research on teaching* (3rd ed.). Macmillan.
- Woolfolk, A. E. (1993). *Education psychology*. Allyn and Bacon.