

**MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS *RING SENSOR*  
UNTUK ATLET BOLA BASKET KU 16–18**



*Intelligentia - Dignitas*

**ARIS MULYONO**

**9904921008**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Doktor

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

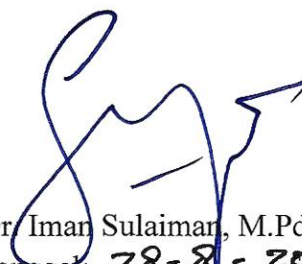
**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK  
UJIAN TERBUKA/PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor



Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.  
Tanggal: 28-8-2024




Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.  
Tanggal: 28-8-2024

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

 Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.  
(Ketua)<sup>1</sup>



11-9-2024

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.  
(Sekretaris)<sup>2</sup>



29-8-2024

Nama : Aris Mulyono

No. Registrasi : 9904921009

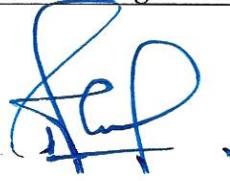




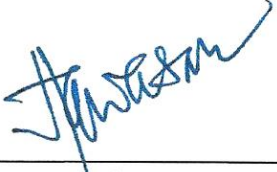

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tgl. Lulus :

<sup>1</sup>Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup>Koordinator Prodi S3 Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
UJIAN TERTUTUP**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus. (Ketua)		11/9/2024
2.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Koordinator Prodi/ Co-Promotor)		29/8/2024
3.	Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. (Promotor)		28/8/2024
4.	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. (Co-Promotor)		28/8/2024
5.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. (Penguji)		28/8/2024
6.	Dr. Aan Wasan, M.Si. (Penguji)		27/8/2024
7.	Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. (Penguji Luar)		24/8/2024

Nama : Aris Mulyono

No. Registrasi : 9904921009

# MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS *RING SENSOR* UNTUK ATLET BOLA BASKET KU 16–18

ARIS MULYONO

arismulyono\_9904921008@mhs.unj.ac.id  
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## ABSTRAK

Tujuan Penelitian: menghasilkan dan menguji validitas, kelayakan, dan efektifitas Model Latihan *Shooting* Berbasis *Ring Sensor* untuk Atlet Bola Basket KU 16-18. Metode penelitian: penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*research and development*) dengan mengadopsi model pengembangan Borg & Gall melalui sepuluh tahap. Hasil Penelitian: (1) Analisis permasalahan; bola basket saat ini dituntut untuk memberlakukan sistem “*simple basketball*”, studi lapangan menunjukkan bahwa dalam pembinaan bola basket Provinsi Jawa Tengah telah memberlakukan sistem “*simple basketball*”, namun latihan *shooting* guna mendukung sistem ini belum maksimal, studi literatur merekomendasikan latihan *shooting* untuk mengimplementasikan *repetition makes perfect, game situation*, dan memanfaatkan teknologi tepatguna. (2) Perencanaan; Model Latihan *Shooting* Berbasis *Ring Sensor* untuk Atlet Bola Basket KU 16-18, mengimplementasikan *repetition makes perfect, game situation*, dan tepatguna ring sensor, perencanaan selanjutnya menentukan ahli yang dilibatkan dalam validasi desain, menentukan lokasi dan waktu uji coba pemakaian dan uji efektifitas model. (3) Pengembangan; rancangan awal model latihan diperkenalkan dihadapan ahli untuk uji ahli (validasi desain), uji ahli melibatkan 3 orang ahli dengan 3 kepakaran, revisi produk berdasarkan saran dan perbaikan ahli. (4) Uji coba awal; model latihan yang dinyatakan valid oleh ahli kemudian di uji cobakan pada uji kelompok kecil melibatkan 20 pemain dari 1 klub bola basket. (5) Revisi berdasarkan hasil uji kelompok kecil. (6) Uji coba utama; uji kelompok besar melibatkan 80 pemain dari 4 klub bola basket. (7) Revisi berdasarkan hasil uji kelompok besar. (8) Uji efektifitas model; setelah model latihan dinyatakan layak melalui uji kelompok kecil dan besar, kemudian di uji efektifitasnya menggunakan penelitian pre-eksperimen berbentuk “*pretest-posttest with control group*”, hasil analisis data menggunakan Uji N-Gain Score bahwa rata-rata N- *Gain Score* (%) kelompok eksperimen sebesar 56,0626 (56%) “Cukup Efektif”. Adapun N- *Gain Score* (%) kelompok kontrol sebesar 24,8307 (24%) “Tidak Efektif”. (9) Revisi akhir berdasarkan hasil uji efektifitas. (10) Hasil penelitian dan pengembangan model ini telah didesiminasikan pada seminar internasional, jurnal internasional terindeks scopus, dan memperoleh Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Kesimpulan: Model Latihan *Shooting* Berbasis *Ring Sensor* untuk Atlet Bola Basket KU 16-18 telah dinyatakan valid, layak, dan efektif untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket KU 16-18.

**Kata Kunci :** Latihan *Shooting*, Ring Sensor, Bola Basket.



# **SHOOTING TRAINING MODEL BASED ON RING SENSOR FOR BASKETBALL ATHLETES AGED 16–18**

**ARIS MULYONO**

Arismulyoo\_9904921008@mhs.unj.ac.id  
Postgraduate Program, State University of Jakarta

## **ABSTRACT**

*Research Objectives: to produce and test the validity, feasibility, and effectiveness of the Ring Sensor-Based Shooting Training Model for Basketball Athletes KU 16-18. Research method: this research is a research and development (research and development) by adopting the Borg & Gall development model through ten stages. Research Results: (1) Problem analysis; basketball is currently required to implement the "simple basketball" system, field studies show that in basketball coaching, Central Java Province has implemented the "simple basketball" system, but shooting training to support this system has not been optimal, literature studies recommend shooting training to implement repetition makes perfect, game situation, and utilize appropriate technology. (2) Planning; Ring Sensor-Based Shooting Training Model for Basketball Athletes KU 16-18, implements repetition makes perfect, game situation, and appropriate ring sensor, further planning determines the experts involved in design validation, determines the location and time of trial use and test the effectiveness of the model. (3) Development; The initial design of the training model was introduced to experts for expert testing (design validation), the expert test involved 3 experts with 3 expertise, product revision based on expert suggestions and improvements. (4) Initial trial; the training model that was declared valid by the expert was then tested in a small group test involving 20 players from 1 basketball club. (5) Revision based on the results of the small group test. (6) Main trial; a large group test involving 80 players from 4 basketball clubs. (7) Revision based on the results of the large group test. (8) Model effectiveness test; after the training model was declared feasible through small and large group tests, its effectiveness was then tested using pre-experimental research in the form of "pretest-posttest with control group", the results of data analysis using the N-Gain Score Test showed that the average N-Gain Score (%) of the experimental group was 56.0626 (56%) "Quite Effective". Meanwhile, the N-Gain Score (%) of the control group was 24.8307 (24%) "Not Effective". (9) Final revision based on the results of the effectiveness test. (10) The results of the research and development of this model have been disseminated at international seminars, Scopus-indexed international journals, and obtained Intellectual Property Rights (IPR). Conclusion: The Ring Sensor-Based Shooting Training Model for KU 16-18 Basketball Athletes has been declared valid, feasible, and effective in improving KU 16-18 basketball shooting results.*

**Keywords:** Shooting Training, Ring Sensor, Basketball.

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

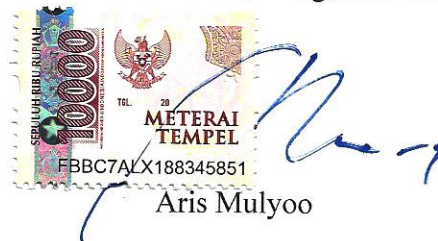
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aris Mulyono  
NIM : 9904921008  
Tempat/Tanggal Lahir : Purbalingga, 5 September 1976  
Jenjang : S3 (Doktor)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “**Model Latihan Shooting Berbasis Ring Sensor Untuk Atlet Bola Basket KU 16–18**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2024

  
Arif Mulyoo

## SURAT PERNYATAAN

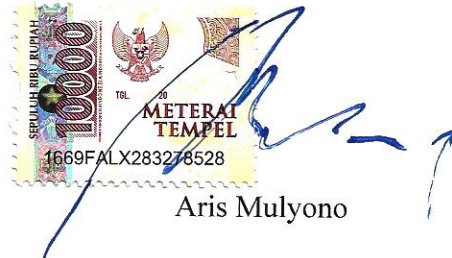
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aris Mulyono  
NIM : 9904921008  
Jenjang : S3 (Doktor)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2021/2022  
Semester : 121 (Ganjil) Tahun Akademik 2024/2025

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Agustus 2024  
Yang membuat pernyataan,



Aris Mulyono





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aris Mulyono  
NIM : 3904921008  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani  
Alamat email : arism@mail.unnes.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Model Latihan Shooting Berbasis Ring Sensor  
Untuk Atlet Bola Basket KU 16-18

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.


Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Agustus 2024

Penulis

  
( Aris Mulyono )



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmatnya sehingga dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “Model Latihan *Shooting* Berbasis *Ring Sensor* Untuk Atlet Bola Basket KU 16–18” dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti sangat menyadari bahwa disertasi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan semua pihak, baik moril maupun materil dari berbagai pihak secara langsung dan tidak langsung.

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Dedi Purwana ES, M.Bus. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. selaku Promotor.
5. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. selaku Co-Promotor.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Jakarta serta seluruh staf akademik, administrasi dan karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
7. Bapak Rektor Universitas Negeri Semarang dan Jajarannya, seluruh Bapak/Ibu Dosen FIK Universitas Negeri Semarang, dan seluruh Sivitas akademika Universitas Negeri Semarang.
8. Rekan-rekan S3 Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 Universitas Negeri Jakarta.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga disertasi ini dapat terselesaikan. Semoga penelitian disertasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian. Peneliti menyadari masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan. Sehingga dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembimbing dan penguji.

Jakarta, Oktober 2024

Salam Hormat

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Signifikasi Hasil Penelitian.....	7
F. <i>State of The Art</i> .....	7
G. <i>Road Map</i> Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>13</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	13
B. Kerangka Teoretik.....	29
C. Rancangan Model yang Dikembangkan .....	64
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>67</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	67
B. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	67
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	68
D. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	68
E. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	71
F. Implementasi Model .....	82

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>94</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	94
B. Pembahasan.....	111
C. Kebaharuan ( <i>Novelty</i> ) .....	117
<b>BAB V KESIMPULAN, SARAN, REKOMENDASI, DAN IMPLIKASI..</b>	<b>118</b>
A. Kesimpulan .....	118
B. Saran dan Rekomendasi.....	118
C. Implikasi .....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>121</b>





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Rangkuman Statistik Final Putra Bola Basket SEA Games 2021 ...	2
Gambar 1. 2	Analisis Kebutuhan Awal .....	3
Gambar 1. 3	Visualisasi Keterhubungan Variabel <i>Shooting Basketball</i> .....	7
Gambar 1. 4	Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama ( <i>Co-Occurrence</i> ) .....	8
Gambar 1. 5	Peta Jalan Penelitian.....	12
Gambar 2. 1	Tahapan Model Penelitian Pengembangan Borg & Gall .....	27
Gambar 2. 2	<i>3-Point Field Goal Area</i> .....	54
Gambar 2. 3	<i>Semantics are a Big Part of the Game</i> .....	56
Gambar 2. 4	<i>Court Areas</i> .....	58
Gambar 2. 5	<i>Display Printout</i> Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Ring Sensor</i> .....	63
Gambar 2. 6	Skema Perancangan <i>Sensor</i> pada Ring .....	63
Gambar 2. 7	Ilustrasi Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Ring Sensor</i> .....	64
Gambar 2. 8	<i>Display Wallboard Ring Sensor</i> dalam Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	64
Gambar 2. 9	<i>Flow Chart</i> Rancangan Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Ring</i> <i>Sensor</i> untuk Atlet Bola Basket .....	65
Gambar 3. 1	Rancangan Model Pengembangan Borg & Gall.....	69
Gambar 3. 2	Lintasan <i>Basketball Jump Shooting Accuracy Test</i> .....	84
Gambar 4. 1	Hasil Telaah Pakar/ <i>Expert Judgement</i> Ahli.....	97
Gambar 4. 2	Hasil Telaah Pakar/ <i>Expert Judgement</i> Bola basket .....	99
Gambar 4. 3	Hasil Telaah Pakar/ <i>Expert Judgement</i> Teknik Elektro .....	100
Gambar 4. 4	Hasil Uji Coba Lapangan Awal ( <i>Preliminary Field Testing</i> ) untuk Model Latihan Teknik Dasar <i>Set Shoot</i> Menggunakan Konsep BEEF ( <i>Balance, Eyes, Elbow, Follow trough</i> ) dalam Meningkatkan <i>Set Shoot</i> .....	102
Gambar 4. 5	Hasil Uji Coba Lapangan Awal ( <i>Preliminary Field Testing</i> ) untuk Model Latihan Teknik Dasar <i>Jump Shoot</i> Menggunakan Konsep SCORE: S ( <i>Select only high</i> ), C ( <i>Concentrate on the</i> <i>target</i> ), O ( <i>Order movements</i> ), R ( <i>Release</i> ), E ( <i>Extend</i> ).....	102

Gambar 4. 6	Hasil Uji Coba Lapangan Awal ( <i>Preliminary Field Testing</i> ) untuk Model Latihan Teknik Dasar <i>Lay Up Shoot</i> serta pengembangannya ( <i>Hook Shoot, Reverse Lay Up, and Runner</i> ) Menggunakan Konsep DPSL ( <i>Dribble Pickup and Shoot Layup</i> ).....	102
Gambar 4. 7	Hasil Uji Coba Lapangan Awal ( <i>Preliminary Field Testing</i> ) untuk Model Latihan A-riseba ( <i>A-Ring Sensor Basketball, Drill and Test Shoot</i> ).....	103
Gambar 4. 8	Hasil Uji Lapangan Produk Utama ( <i>Main Field Testing</i> ) untuk Model Latihan Teknik Dasar <i>Set Shoot</i> Menggunakan Konsep BEEF ( <i>Balance, Eyes, Elbow, Follow Trough</i> ) dalam Meningkatkan <i>Set Shoot</i> .....	104
Gambar 4. 9	Hasil Uji Lapangan Produk Utama ( <i>Main Field Testing</i> ) untuk Model Latihan Teknik Dasar <i>Jump Shoot</i> Menggunakan Konsep SCORE: S ( <i>Select only high</i> ), C ( <i>Concentrate on the target</i> ), O ( <i>Order movements</i> ), R ( <i>Release</i> ), E ( <i>Extend</i> ).....	104
Gambar 4. 10	Hasil Uji Lapangan Produk Utama ( <i>Main Field Testing</i> ) untuk Model Latihan Teknik Dasar <i>Lay Up Shoot</i> serta Pengembangannya ( <i>Hook Shoot, Reverse Lay Up, and Runner</i> ) menggunakan Konsep DPSL ( <i>Dribble Pickup and Shoot Layup</i> ).....	105
Gambar 4. 11	Hasil Uji Lapangan Produk Utama ( <i>Main Field Testing</i> ) untuk Model Latihan A-riseba ( <i>A-Ring Sensor Basketball, Drill and Test Shoot</i> ).....	105

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Rancangan Awal <i>Display Wallboard Ring Sensor</i> .....	5
Tabel 2. 1	Matriks Karakteristik, Kekurangan, dan Kelebihan Model-Model Pengembangan .....	22
Tabel 2. 2	Matriks Perbandingan Kebutuhan Produk yang Dikembangkan dan Karakteristik Model-Model Pengembangan .....	25
Tabel 3. 1	Perhitungan Kategori Lembar Observasi Ahli Bola Basket.....	74
Tabel 3. 2	Perhitungan Kategori Lembar Observasi Ahli Tes dan Pengukuran Olahraga (TPO) .....	76
Tabel 3. 3	Ilustrasi Lembar Observasi Telaah Pakar Ahli/Pakar Teknik Elektro .....	77
Tabel 3. 4	Kategori Penilaian Produk Teknologi Olahraga Kemenpora RI ...	78
Tabel 3. 5	Kisi-Kisi Lembar Observasi Uji Coba Kelompok Kecil.....	80
Tabel 3. 6	Perhitungan Kategori Lembar Observasi Uji Coba Kelompok Kecil .....	81
Tabel 3. 7	Desain Penelitian pada Uji Efektivitas Model.....	82
Tabel 3. 8	<i>Log book A-riseba Free Throw Test</i> Menggunakan <i>Set Shoot</i> atau <i>Jump Shoot</i> .....	87
Tabel 3. 9	<i>Log book A-riseba Two Point Test</i> Menggunakan <i>Set Shoot</i> atau <i>Jump Shoot</i> .....	88
Tabel 3. 10	<i>Log book A-riseba Two Point Test</i> Menggunakan <i>Lay Up Shoot</i> .....	89
Tabel 3. 11	<i>Log book A-riseba Three Point Test</i> Menggunakan <i>Set Shoot</i> atau <i>Jump Shoot</i> .....	91
Tabel 3.12	Pembagian Nilai <i>N-Gain Score</i> .....	93
Tabel 3.13	Kategori Tafsiran Efektifitas <i>N-Gain Score</i> (%) .....	93
Tabel 4. 1	Hasil Analisis Diskriptif .....	106
Tabel 4. 2	Hasil Uji Normalitas Data .....	107
Tabel 4. 3	Hasil Uji Homogenitas Data.....	108
Tabel 4. 4	Hasil Uji <i>N-Gain Score</i> .....	108
Tabel 4. 5	Hasil Uji-t Tidak Berpasangan Rata-Rata <i>N-Gain Score</i> (%) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	109



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Model Latihan <i>Shooting</i> Berbasis <i>Ring Sensor</i> untuk Atlet Bola Basket KU 16-18.....	130
Lampiran 2. Program Latihan Model Latihan <i>A-riseba; A-Ring Sensor</i> <i>Basketball, Drill and Test Shoot</i> .....	156
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	158
Lampiran 4. Hasil Penelitian .....	170
Lampiran 5. Persuratan Penelitian .....	205
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	225

