



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202066238, 22 Desember 2020

Pencipta

Nama : **Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or., Zulpikar Ilham, S.Pd., M.Pd. dkk**
Alamat : **Jl. Ikan Arwana No.43a Binjai, Kelurahan Dataran Tinggi Kec. Binjai Timur, Binjai, SUMATERA UTARA, 20736**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or, Zulpikar Ilham, S.Pd., M.Pd. dkk**
Alamat : **Jl. Ikan Arwana No.43a Binjai, Kelurahan Dataran Tinggi Kec. Binjai Timur, Binjai, SUMATERA UTARA, 20736**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Model Pembelajaran Lay Up Shoot Berbasis Drill**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **22 Desember 2020, di Medan**
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**
Nomor pencatatan : **000229099**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or.	Jl. Ikan Arwana No.43a Binjal, Kelurahan Dataran Tinggi Kec. Binjai Timur
2	Zulpikar Ilham, S.Pd., M.Pd.	Jln AR. Hakim. Gang Rahayu No 10
3	Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd	Dusun II ujung Teran hillr, desa ujung Teran, kec. Salapian

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or	Jl. Ikan Arwana No.43a Binjal, Kelurahan Dataran Tinggi Kec. Binjai Timur
2	Zulpikar Ilham, S.Pd., M.Pd.	Jln AR. Hakim. Gang Rahayu No 10
3	Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd.	Dusun II Ujung Teran Hillr, Desa Ujung Teran, Kec. Salapian





KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penyusunan hasil (produk) dari Penelitian dengan judul "*Pengembangan Model Pembelajaran Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Drill pada Mahasiswa PJKR FIK-Unimed Tahun 2020*" dapat diselesaikan.

Produk penelitian terapan ini dibiayai oleh PNBPN Unimed Tahun 2020 yang dikelola oleh LPPM Unimed. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan mahasiswa serta bagi pembaca dalam memenuhi referensi model pembelajaran khususnya pembelajaran materi *layup shoot* bola basket. Selanjutnya produk ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu bacaan modul bagi mahasiswa, penggemar olahraga basket, Pembina olahraga, guru pendidikan jasmani, pelajar serta masyarakat umum.

Produk ini berisi tentang model pembelajaran *layup shoot* bolabasket berbasis *drill*, dilengkapi dengan diskripsi pembelajaran, tujuan pembelajaran, media yang digunakan, langkah-langkah pembelajaran serta evaluasi pembelajaran. Harapan peneliti semoga produk ini, dapat diterima dan layak untuk dillanjutkan menjadi sebuah buku.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dengan kerja keras, doa dukungan, dan bantuan dari semua pihak (disadari maupun tidak disadari) sangatlah berperan penting dalam penyelesaian produk ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas kebaikan tersebut. Atas perhatiannya saya haturkan terimakasih.

Medan, Desember 2020
Penulis,

Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
PENDAHULUAN	1
a. Nama Model Pembelajaran	3
b. Deskripsi	3
c. Tujuan Pembelajaran	3
d. Sarana dan Media Pembelajaran	4
e. Langkah-langkah Pembelajaran	4
f. Evaluasi Pembelajaran	4
BOLABASKET	6
A. Definisi Bolabasket	6
B. Lapangan Bolabasket	8
C. Teknik Dasar Bolabasket	10
SHOOTING	12
A. Definisi Shooting	12
B. Jenis-Jenis <i>Shooting</i>	16
1. Teknik <i>Set Shoot</i>	17
2. Teknik <i>Jump Shoot</i>	19
3. Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	21
MODEL PEMBELAJARAN LAYUP SHOOT BERBASIS	
DRILL	29
Variasi <i>Drill</i> 1	29
Variasi <i>Drill</i> 2	31
Variasi <i>Drill</i> 3	34

Variasi <i>Drill</i> 4.....	36
Variasi <i>Drill</i> 5.....	39
Variasi <i>Drill</i> 6.....	41
Variasi <i>Drill</i> 7.....	45
Variasi <i>Drill</i> 8.....	49
Variasi <i>Drill</i> 9.....	53
Variasi <i>Drill</i> 10.....	57
Variasi <i>Drill</i> 11.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	67



PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga formal yang dirancang khusus untuk mencerdaskan peserta didik dibawah pengawasan guru serta meningkatkan prestasi dari peserta didik. Peserta didik adalah orang yang memiliki potensi dasar, yang perlu dikembangkan melalui pendidikan, baik secara fisik maupun psikis, baik pendidikan itu dilingkungan keluarga, sekolah maupun dilingkungan masyarakat dimana anak tersebut berada.

Menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Bahwa yang dinamakan peserta didik itu semua anggota masyarakat yang menempuh pendidikan baik yang sedang menempuh TK, SD, SLB, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi adalah termasuk peserta didik.

Buku ini berisi tentang model pembelajaran *Shooting Bola Basket* berbasis *drill*, dilengkapi dengan diskripsi pembelajaran, tujuan pembelajaran, media yang digunakan, langkah-langkah pembelajaran serta evaluasi pembelajaran. Teknik-teknik dasar *Shooting* serta kegiatan yang tepat untuk peserta didik baik tingkat SD, SMP, SMA serta perguruan tinggi dan tepat bagi perkembangan yang dapat digabungkan ke dalam sistem pendidikan atau pelatihan Bola Basket mana pun. Kegiatan-kegiatan dalam buku ini dirancang untuk membantu mahasiswa

serta anak-anak mencapai tiga tujuan utama: (1) Menjadi lebih aktif dalam pembelajaran, (2) Menjadi lebih berhasil dalam pembelajaran, dan (3) Menjadi lebih terampil dalam melakukan *Shooting*.

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang mempunyai kontribusi penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kondisi tubuh seseorang. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang menyehatkan tubuh dan melatih unsur-unsur kebugaran jasmani, seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, mengasah saling kerjasama, menghargai lawan, percaya diri serta meningkatkan kemampuan sosial. Pembelajaran materi bola basket pada saat ini masih belum maksimal, ini salah satunya diakibatkan karena model pembelajaran yang diberikan ke peserta didik masih kurang khususnya dalam materi *Shooting*.

Proses pembelajaran metode mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya pencapaian tujuan, karena metode merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh yang sesuai, dan serasi untuk menyajikan suatu hal, sehingga akan tercapai suatu tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien. Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/ berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari yang telah dipelajari. Menurut Sugiyanto siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan yang diinstruksikan guru dan melakukannya secara berulang-ulang. Penanggulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan drill perlu disusun tata

urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Dalam setiap kegiatan-kegiatan dalam buku ini diuraikan informasi yang perlu anda ketahui tentang cara melakukannya, yang meliputi unsur-unsar berikut ini:

a. Nama model pembelajaran

Untuk masing masing variasi dari pembelajaran *Layup Shoot* diberi nama sesuai dengan karakteristik modelnya.

b. Diskripsi

Instruksi secara bertahap model pembelajaran *Layup Shoot* diberikan untuk membantu peserta didik mengelola dan melakukan masing-masing model secara efisien dan jelas. Peserta didik akan berkonsentrasi, perhatian yang singkat sehingga dapat belajar optimal dalam kurun-kurun waktu yang singkat. Oleh karena nya diskripsi hanya sedikit saja tetapi dengan sangat jelas.

c. Tujuan Pembelajaran

Setiap kegiatan dalam model pembelajaran *Layup Shoot* dirancang dengan tujuan dan basil khusus di model masing –masing. Peserta didik dapat memahami dan merenungkan tujuan yang disebutkan dalam setiap model pembelajaran dan ingatlah pada saat memilih dan menerapkan suatu kegiatan.

d. Sarana dan Media Pembelajaran

Sarana dan media pembelajaran dalam model pembelajaran *Layup Shoot* sangat membantu untuk mendukung tercapainya hasil pembelajaran untuk itu

sarana dan media yang digunakan dalam buku ini diantaranya bola, lapangan bolasket, ring bola basket, kun sebagai tan atau penentu jarak, tali panjang serta kertas karton bulat yang berdiameter 30 cm.

e. Langkah-langkah pembelajaran

Buku ini berisi langkah-langkah pada setiap model pembelajaran *Layup Shoot*. Instruksi secara bertahap diberikan untuk membantu peserta didik melaksanakan, mengelola dan melakukan gerakan oleh masing-masing peserta didik. Peserta didik dapat dengan mudah melaksanakan kegiatan secara efisien dan jelas.

f. Evaluasi Pembelajaran

Perlunya evaluasi serta Informasi tambahan dan penjelasan dari setiap model pembelajaran *Layup Shoot* ketika ada masalah setelah melaksanakan gerakan dari setiap model pembelajaran, agar peserta didik dapat melakukan gerak secara baik dan efisien.

Meskipun masing-masing model pembelajaran *Layup Shoot* sudah berisi informasi serta penjelasan kegiatan sudah ditentukan, tetapi hampir semua model dalam buku ini dapat di kembangkan serta dimodifikasi untuk disesuaikan dengan tingkat usia.

Keberhasilan kegiatan apa pun ditentukan oleh faktor utama dan terpenting yakni bahwa guru dan pelatih harus menjadi *manajer efektif bagi peserta didik dalam kegiatan*. Tujuan pembelajaran akan gagal jika waktu terbuang

sia-sia karena manajemennya buruk. Deskripsi langkah demi langkah dengan, gaya ungkapan-ungkapan tertentu untuk membantu peserta didik mengelola secara lebih efektif



BOLABASKET

A. Defenisi Bola Basket

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Pengemarnya yang berasal dari segala Usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memaikan olahraga ini. Meskipun permainan 5 lawan 5 adalah bentuk permainan bola basket yang paling populer, selama ini telah berkembang berbagai permainan dan pertandingan menghibur yang berkaitan dengan bola basket untuk membantu penggemarnya mengembangkan keterampilan dan pengetahuan dasar mereka.

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikn olahraga di YMCA International Training School (kini *Springfild college*), menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Naismith diberi tugas oleh penyeliannya, Luther H. Gulick, untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa agar tetap aktif dan bugar selama bulan-bulan yang dingin pada musim dingin di Massachusetts.

Naismith menggunakan bola sepak dan keranjang buah persik untuk menciptakan versi pertama olahraga dalam ruangan itu. Ketika permainan itu diperkenalkan kepada guru-guru dan sekolah-sekolah, popularitasnya meningkat dan berangsur-angsur menyebar hingga ke luar dari negara-negara bagian wilayah timur laut Amerika Serikat.

Permainan bola basket mungkin merupakan permainan yang paling banyak dimainkan. Hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan permainan olahraga basket, terutama di Amerika utara, Cina dan juga di benua Eropa. Tidak boleh dilupakan juga, kaum wanita pun tidak ketinggalan bidang olahraga bola basket. Boleh dikatakan olahraga ini sudah sangat populer dan dikenal oleh segenap lapisan masyarakat. Dalam Olympiade Montreal tahun 1976, pertandingan bola basket wanita pun diikutsertakan.

Di Indonesia pun seperti yang kita ketahui olahraga ini mulai digemari. Di samping tidak membutuhkan lapangan yang terlampau luas (tidak seluas lapangan sepak bola), juga peralatannya tidak terlampau mahal. Masih dapat dijangkau oleh golongan lapisan masyarakat yang sederhana. Di samping mengingat manfaatnya yang besar sekali bagi kesehatan tubuh kita.

B. Lapangan Bola Basket

Lapangan Bola Basket berbentuk persegi panjang dengan panjang 28meter dan lebar 15meter yang diuku dari sisi dalam garis batas lapangan. Secara umum, lapangan Bola Basket terdiri dari beberapa bagian, yaitu: 1) *Backcourt* 2) *Frontcourt* 3) Garis-garis. Garis-garis terdiri dari;

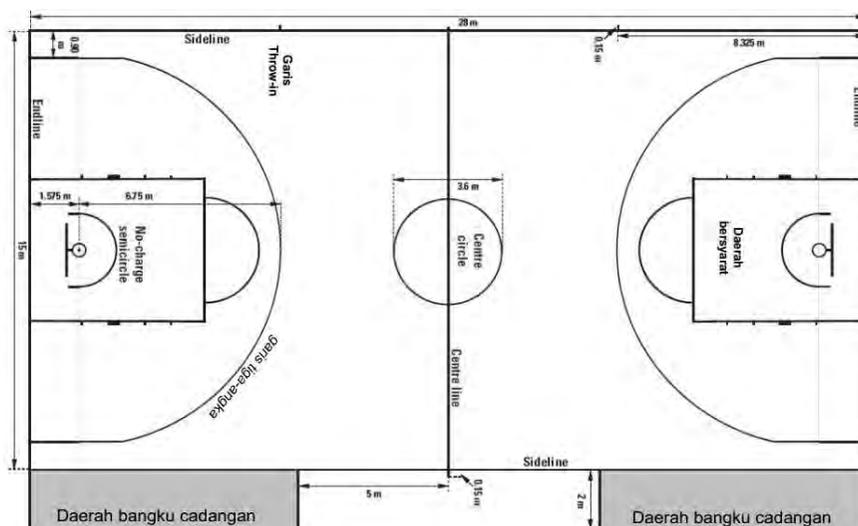
1) Garis batas

Lapangan permainan akan dibatasi dengan garis batas, yang terdiri dari *endline* dan *sideline*. Garis-garis ini bukan merupakan bagian dari lapangan permainan. Segala sesuatu yang menghalangi termasuk bangku pemain cadangan setidaknya berada dua (2) meter dari lapangan permainan.

2) Garis tengah, lingkaran tengah, dan stengah lingkaran *free-throw*. Garis tengah akan dibuat sejajar dengan *endline* dari titik tengah kedua *side line*. Garis ini akan diperpanjang 0,15m dari masingmasing *side line*. Garistengah adalah bagian dari *backcourt*. Lingkaran tengah dibuat di tengah-tengah lapangan permainan dan mempunyai jari-jari 1,80 m diukur dari sisi luar keliling lingkaran. Jika bagian dalam lingkaran tengah diwarnai, warnanya harus sama dengan daerah bersyarat. Setengah lingkaran *free-throw* dibuat di lapangan permainan dengan jari-jari 1,80 m diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free-throw*.

- 3) Garis *free-throw*, daerah bersyarat, dan tempat *rebound free-throw*. Garis *free-throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline*. Sisi terjauh garis ini 5,80 m dari sisi dalam *endline* dan panjangnya 3,60m. Titik tengahnya akan berada pada garis khayal yang menghubungkan dua (2) titik tengah *endline*. Daerah bersyarat merupakan daerah lapangan yang berbentuk persegi panjang di lapangan permainan, dibatasi oleh *endline*, perpanjangan garis *free-throw* dan garis-garis yang berasal dari *endline*, sisi luarnya akan berjarak 2,45 m dari titik tengah *endline* dan berakhir pada sisi luar perpanjangan garis *free-throw*. Garis-garis tersebut, kecuali *endline* adalah bagian dari daerah bersyarat. Bagian dalam daerah bersyarat harus diwarnai. Tempat *reboundfree-throw* sepanjang daerah bersyarat, untuk para pemain selama *free-throw*.
- 4) Daerah tembakan untuk mencetak tiga-angka
Daerah tembakan untuk mencetak tiga-angka suatu tim merupakan seluruh daerah lantai dari lapangan permainan, kecuali untuk daerah di dekat keranjang lawan yang dibatasi oleh dan termasuk:
- (1) Dua (2) garis sejajar memanjang dari dan tegak lurus dengan *endline*, dengan sisi terluar 0,90 m dari sisi dalam *sideline*.
 - (2) Busur dengan jari-jari 6,75 m diukur dari titik di lantai tepat di bawah titik tengah keranjang lawan

terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik tengah *endline* adalah 1,575 m. Busur terhubung dengan garis paralel. Garis tiga-angka bukan bagian dari daerah tembakan untuk mencetak tiga-angka.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket (Peraturan Resmi Bola Basket, 2010)

C. Teknik Dasar Bola Basket

Permainan Bola Basket mempunyai beberapa teknik dasar yang dapat membantu pemain untuk memainkan olahraga ini. Dengan perpaduan beberapa teknik dasar serta pengembangannya yang dimiliki oleh pemain Bola Basket, maka pemain tersebut akan dapat menampilkan keindahan permainan Bola Basket. *Skill* yang dimiliki pemain Bola Basket juga bisa memberi kemenangan dalam suatu pertandingan Bola Basket. Teknik utama yang dibutuhkan untuk mendapatkan kemenangan adalah teknik *Shooting*, karena hanya

dengan melakukan *Shooting* tim Bola Basket bisa mencetak angka untuk kemenangan.

Teknik dasar yang harus dikuasai adalah *passing*, *dribbling*, dan *Shooting*. Hal ini senada dengan pernyataan Yudha Febrianta dan Pamuji Sukoco yaitu permainan Bola Basket menampilkan keterampilan gerak dasar *passing*, *dribbling*, dan *Shooting*.

Salah satu teknik dasar dalam Bola Basket adalah *Shooting*. *Shooting* atau Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan tersebut diperlukan tahapan pembelajaran yang terus-menerus. *Shooting is the most important skill in basketball* (menembak adalah keterampilan yang paling penting dalam bola basket). Menurut Hal Wissel, *Shooting is the most important skill in basket ball*. (Menembak adalah keterampilan yang paling penting dalam bola basket).



SHOOTING

A. Defenisi *Shooting*

Dalam gerak dasar dengan bola, menembak atau *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting disamping teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan sebab dengan melakukan tembakan akan memperoleh peluang besar membuat angka, terlebih tembakan jarak dekat atau dengan mendekat sedekat mungkin dengan ring yang dilakukan dengan tembakan *lay-up*. (Wissel, 1996). *Shooting is the most important skill in basketball. The fundamental skills of passing, dribbling, defense, and rebounding may enable you to get a high-percentage shot, but you must still be able to make the shot.*

Penyataan tersebut mengandung arti bahwa *Shooting Bola Basket* adalah keterampilan yang paling penting dalam permainan Bola Basket. Keterampilan dasar seperti *passing, dribbling, defense, dan rebound* bisa mempengaruhi tembakan, namun pemain bola basket harus melakukan *Shooting*. Oleh karena itu untuk membuat kesempatan tembakan yang tinggi, diperlukan kondisi fisik dan teknik *Shooting* yang bagus.

Berikut pengembangan dari teknik dasar *Shooting*. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 23-24) cara menembak dapat di bedakan menjadi:

- 1) Menghadap papan dengan sikap berhenti.

- a) Tembakan dua tangan dari dada (*Two Handed Set Shoot*)
 - b) Tembakan dua tangan dari atas kepala (*Two Handed Over Head Set Shoot*)
 - c) Tembakan satu tangan (*One handed Set Shoot*)
 - d) Tembakan satu tangan dari atas kepala (*One Handed Set Shoot*).
- 2) Menghadap papan dengan sikap melompat.
- a) Tembakan lompat dengan dua tangan di atas kepala (*Two handed over head*).
 - b) Tembakan Lompat dengan satu tangan (*One handed Jump Shoot*).
- 3) Menghadap papan dengan sikap lari.
- a) Tembakan Lay-Up dengan tangan kanan atau tangan kiri (*Right/ledt hand Lay-up Shoot*).
 - b) Tembakan Lay-Up dengan dua tangan dari bawah (*Two handed under hand Lay-up shoot*).
 - c) Tembakan Lay-Up dengan dua tangan dari atas kepala (*Two handed over head lay-up shoot*).
 - d) Tembakan Lay-Up dengan satu tangan dari bawah (*One handed Under Hand Lay-Up Shoot*).
- 4) Membelakangi papan dengan sikap berhenti.
- a) Tembakan memutar lurus di bawah keranjang (*Straight Turn shoot under basket*).
 - b) Tembakan melangkah di bawah keranjang (*Step Away Shoot Under Basket*).

- c) Tembakan kaitan (*The hook shoot*). d) Tembakan setengah kaitan (*The Half hook shoot*).
 - e) Tembakan ayunan di bawah keranjang dengan dua tangan (*Two hand under hand sweep shoot*).
 - f) Tembakan ayunan di bawah keranjang dengan satu tangan (*One hand under hand sweep shoot*).
- 5) Membelakang papan dengan sikap melompat
- a) Tembakan melompat di bawah keranjang (*Up-an under shoot*).
 - b) Tembakan melompat memutar dengan satu tangan (*One hand jump shoot twist shoot*).
 - c) Tembakan melompat memutar dengan dua tangan (*Two hand jump twist shoot*).

Menurut Sukintaka teknik dasar permainan Bola Basket meliputi; *dribbling, passing, blocking out, rebound, screening, and defence*. Sedangkan menurut Hal Wissel teknik dasar permainan Bola Basket mencakup; *footwork, Shootin, passing, and chatcing*. Bergerak tanpa bola, bergerak dengan bola dan bertahan.

Menurut Imam Sodikun Pada pemain bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola Teknik menembak, 3) Teknik gerakan berporos, 4) Teknik lay up shot 5) Merayah. Sedangkan teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Sidney Goldstein

adalah: (1) Melempar bola, (2) menangkap bola, (3) membawa bola, (4) menembak bola, (5) gerak menipu, (6) kombinasi.

Shooting atau Menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan tersebut diperlukan tahapan pembelajaran yang terus-menerus. *Shooting is the most important skill in basketball* (menembak adalah keterampilan yang paling penting dalam bola basket). Menurut Hal Wissel, *Shooting is the most important skill in basket ball*. (menembak adalah keterampilan yang paling penting dalam bola basket).

Defenisi *Shooting* menurut Donovan, Mick adalah:

Shooting is probably the most popular fundamental skill for players of all ages and levels. Whilst many players develop specialist areas of the court that they can score from, it is vital that young players learn to shoot from all areas of the court, both near to and far from the basket, regardless of their body height.

Shooting mungkin adalah keterampilan dasar yang paling populer untuk pemain dari segala usia dan tingkat. Sementara banyak dari pemain mengembangkan spesialis area bidang lapangan mereka dapat skor, sangat penting bahwa pemain muda yang belajar untuk menembak dari semua bidang lapangan, dekat kepada

dan jauh dari keranjang, terlepas dari ketinggian tubuh mereka).

Menurut Danny Kosasih *Shooting* adalah skill dasar Bola Basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukkan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan *Shooting* dan perludikenal oleh pemain sejak dini yaitu BEEF: 1) B (*Balance*) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang. 2) E (*Eyes*) adalah pandangan mata. Agar *Shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). 3) E (*Elbow*) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring. 4) F (*Follow through*) adalah gerakan lanjutan. Kunci siku lalulepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

B. Jenis-Jenis *Shooting*

Olifer (2007:16) dalam bukunya “Dasar-dasar Bola Basket” membagi jenis menembak dalam bola basket menjadi 2 (dua) yaitu : a.) Tembakan dalam yang juga disebut dengan tembakan *lay-up*. b.) Tembakan luar yang terdiri dari *jump shoot*, *free throw*, *set shoot*.

Dari beberapa pendapat diatas secara garis besar jenis *Shooting* adalah *set shot*, *jump shoot*, dan *layup shot*. Dari ketiga jenis *Shooting* inilah yang peneliti kembangkan model-model pembelajarannya.

1) Teknik *Set Shoot*

Set-shot dilakukan dengan posisi berdiri dengan kaki tidak meninggalkan lantai, biasanya digunakan untuk *free-throw*. *Set-shot* sering digunakan saat melakukan *free-throw* (tembakan bebas). Jon Oliver memberikan cara untuk melakukan *set-shot* dalam *free-throw*, beliau menyarankan gunakan otot-otot kaki untuk meluruskan lutut, sehingga memberikan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tembakan. Saat lutut benar-benar lurus, lecutkan pergelangan tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan ke arah *ring* basket. Lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke arah sasaran. Pastikan untuk selalu melakukan gerak ikutan dengan mempertahankan posisi terakhir pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sampai bola mencapai *ring* basket. Gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan lompatan, kekuatan hanya berasal dari posisi kaki dan lecutan lengan saat melakukan *Shooting* .

Shooting dengan satu tangan (*One-hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap

pemain, untuk melakukan Shooting satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada Shooting jarak jauh memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.



Gambar 2. Shooting dengan satu tangan
Sumber: (Danny Kosasih, 2008:50)

Lemparan bebas (*Free Throw*) Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian padaring basket.



Gambar 3. Lemparan bebas (*Free Throw*)
Sumber: (Danny Kosasih, 2008:51)

2) Teknik *Jump Shoot*

Teknik *Shooting jump-shot* mempunyai kontribusi yang sangat besar terhadap pencapaian tujuan Bola Basket, yaitu mencetak angka/poin. Jon Oliver memberikan cara untuk melakukan *jump-shot*, yaitu melompat dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. *Shooting* sambil melompat (*JumpShoot*) Teknik *Shooting* sambil melompat sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya.

Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring.

Jump-shot mempunyai gerakan hampir sama dengan *set-shot*. Namun perbedaanya pemain harus menyelaraskan bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, bukan menembak dengan ekstensi simultan kaki. Ketika lompatan pertama dan kemudian menembak, tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus menghasilkan lebih banyak *power*. *Jump shot* menuntut kondisi fisik yang besar, *power* kaki dan lengan berkontribusi terhadap usaha menembak bola ke keranjang. *Power* kaki digunakan untuk melakukan lompatan, sedangkan *power* lengan digunakan untuk melempar/menembak bola pada saat berada di titik tertinggi lompatan.

Lecutan pergelangan tangan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.



Gambar 4. Shooting sambil melompat (*Jump Shoot*)
 Sumber: (Danny Kosasih, 2008:51)



Gambar 5. Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)
 Sumber: (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

3) Teknik *lay Up Shot*

Lay up shoot merupakan tembakan yang paling aman dan paling efektif kalau pemain yang memegang bola tidak dibayangi lawan. *The lay-up, a shot taken using the backboard in close to the basket, is the most basic shot in basketball. (Lay-up, tembakan diambil*

dengan menggunakan papan pantil di dekat keranjang, ini adalah kesempatan paling dasar dalam bola basket.

Hal wissel mendefinisikan *lay up shoot*, *The layup shot is used near the basket after a cut or drive. To jump high on a layup, you must have speed on the last three or four steps of your cut or drive, but you must also control your speed.*

Tembakan *lay up* digunakan dekat keranjang setelah memotong atau *drive*. Melompat tinggi pada *lay up*, Anda harus memiliki kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir untuk memotong atau *drive*, tetapi Anda juga harus mengontrol kecepatan Anda.

Kemudian Menurut Donovan, Mick mendefinisikan *lay up* sebagai berikut:

Within the game of basketball, when an attacking player observes a gap in the opposition's defence they may wish to execute a lay-up shot which enables the player to score closer to the basket and consequently increases the rate of scoring success. All players should learn to shoot both right- and left-handed lay-ups.

Dalam permainan bola basket, ketika seorang pemain menyerang mengamati kesenjangan dalam oposisi pertahanan mereka mungkin ingin menjalankan *lay-up* tembakan yang memungkinkan pemain untuk skor lebih dekat ke keranjang dan akibatnya meningkatkan tingkat mencetak sukses.

Semua pemain harus belajar untuk menembak Lay-up kanan - kiri dan tangan yang baik.

Lay up merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bola basket, tembakan ini tidak semudah itu, banyak *lay up* meleset dalam sebuah pertandingan, keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *lay up* bisa dilakukan tanpa bantuan papan, namun ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri penggunaan papan yang paling tepat akan meningkatkan kemungkinan keberhasilannya tembakan.

Menurut Jon Oliver, untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, tubuh harus diposisikan dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket. Lengan sebaiknya diposisikan tinggi-tinggi dan ditekuk untuk menembak sampai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Bola basket diposisikan pada telapak jari-jari lengan kanan. Tangan yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk melindungi diri permainan bertahan yang menghalangi tembakan.

Adapun langkah dalam melakukan lay up shoot dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak adalah sebagai berikut. 1) Lay up tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi – tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantu. 2) Lay up tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

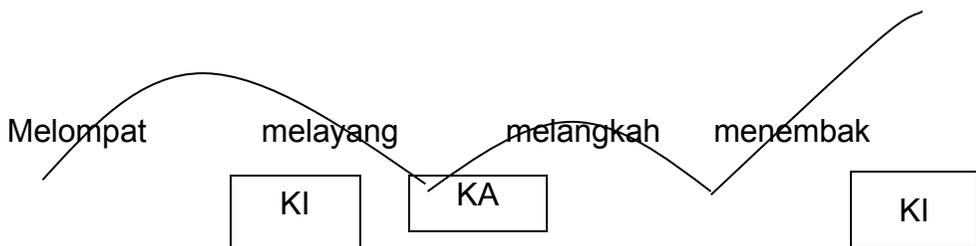
Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa lay up shoot adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket, yang didahului dengan dua langkah.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan menembak sambil melayang menurut Akros Abidin adalah:

- a) bola harus dipegang sewaktu dalam keadaan melayang. Langkah yang pertama harus lebar agar keseimbangan badan terjaga. Sedangkan langkah yang kedua pendek (setengah dari langkah yang pertama) agar diperoleh awalan tolakan setinggi-tingginya,
- b) bola harus dilepas dengan kekuatan kecil dan harus melambung. Tetapi apabila melalui pantulan

papan, sebaiknya bola dipantulkan di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil (0,59 m x 0,45 m),

- c) bila tolakan pertama dengan menggunakan kaki kanan, maka langkah pertama kaki kiri dan langkah kedua kaki kanan langsung menolak ke atas. Dan sebaliknya, apabila tolakan pertama dengan menggunakan kaki kiri, maka langkah pertama kaki kanan dan langkah kedua kaki kiri langsung menolak ke atas.



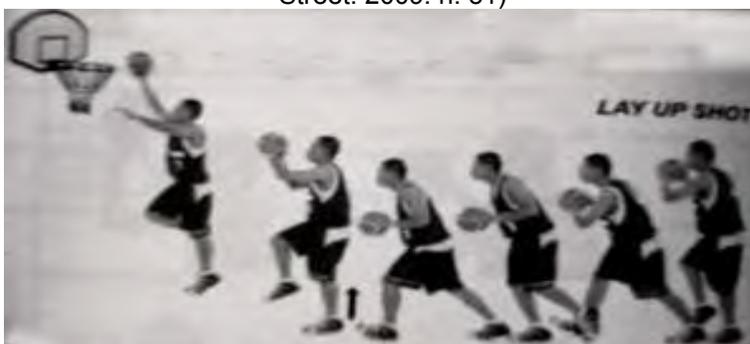
Gambar 6. Gerakan langkah-langkah *lay up shoot*
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 64)



Gambar 7. Titik sasaran pada papan standart
(Sumber: Jon Oliver. Dasar-dasar Bola Basket. Human Kenetics. 2007, h. 16)



Gambar 8. Cara melakukan lay up dengan tangan kiri
(Sumber: Faye Young Miller Wayne Coffey. *Winning Basketball For Girls*. Fourth Edition. New York: Publishing 132 West 31st Street. 2009. h. 51)



Gambar 9. Bentuk atau cara melakukan tembakan *lay up shoot* dengan tangan kanan. (Sumber: Kosasih, 2008 : 50)

Ada beberapa poin yang penting untuk diketahui agar keterampilan gerak *lay up shoot* dapat dikuasai dengan mudah, seperti yang dikemukakan oleh Wissel (1994: 47) dalam buku *basketball steps to success* yang menyebutkan bahwa kunci sukses untuk memperoleh teknik lay up yang baik terdapat tiga tahapan, yaitu tahap persiapan (*preparation phase*), eksekusi (*execution phase*), dan (*follow – through*).

Tahap Persiapan (*preparation phase*)

- 1) *See target* (lihat sasaran)
- 2) *2.Short step* (langkah pendek)
- 3) *Dip knee* (membengkokan lutut)
- 4) *Shoulders relaxed* (rilekskan bahu)
- 5) *NonShooting hand under ball* (tangan yang tidak menembak berada di bawah bola)
- 6) *Shooting hand behind ball* (tangan yang akan menembak berada di belakang bola)
- 7) *Elbow in* (siku masuk)
- 8) *Ball between ear and shoulder* (posisi bola berada di antara telinga dan bahu)

Tahap Eksekusi (*execution phase*)

- 1) *Lift Shooting knee* (angkat sikut pada saat menembak)
- 2) *Jump* (melompat)
- 3) *Extend leg, back, shoulders* (panjangkan kaki, punggung, bahu)
- 4) *Extend elbow* (panjangkan siku)
- 5) *Flex wrist and fingers forward* (lenturkan pergelangan tangan dan majukan jari)
- 6) *Release off index finger* (lepaskan jari telunjuk)
- 7) *Balance hand on ball until release* (seimbangkan bola pada tangan hingga bola dilepaskan)
- 8) *Even rhythym* (iramanya tetap)

Tahap Pendaratan (*follow – through*)

- 1) *See targe* (melihat sasaran)
- 2) *Land in balance* (mendarat dengan seimbang)

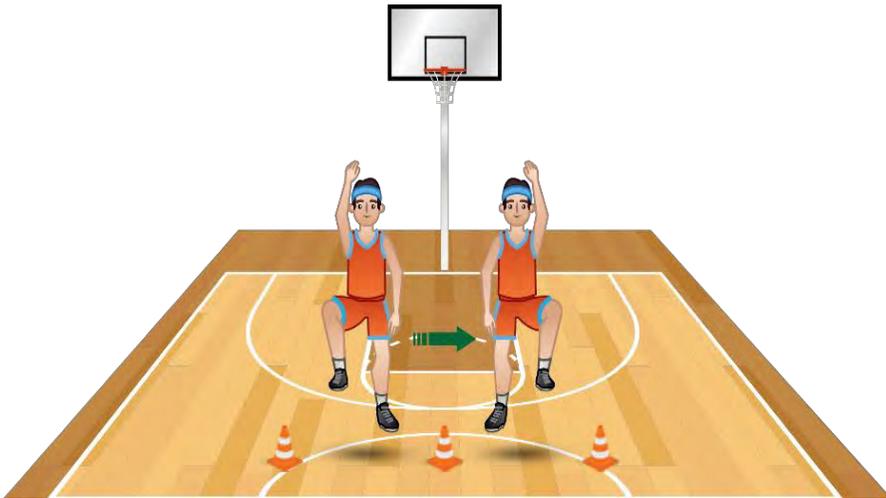
- 3) *Knees flexed* (melenturkan lutut)
- 4) *Hands up* (tangan naik) Tangan ke atas.

Menurut Oliver ada beberapa cara melakukan *lay up shoot*, yaitu:

- 1) Lengan penembak diangkat tinggi sehingga membentuk huruf L.
- 2) Bola dipegang dengan telapak jari pada tangan yang melakukan tembakan.
- 3) Pemain melangkah dengan kaki yang benar dan melompat dengan kaki yang tepat.
- 4) Pemain menjulurkan lengan tangan untuk menembak ke arah titik sasaran pada papan pantul.
- 5) Pemain menggunakan tangan serta lengan yang tidak melakukan tembakan untuk menopang dan melindungi bola.
- 6) Bola menyentuh titik sasaran pada papan pantul.
- 7) Upaya melakukan *lay up shoot* berhasil.

Model Pembelajaran *Layup Shoot* Berbasis Drill

Variasi *Drill 1*



- Nama** : *Layup Shoot Learning 1*
- Diskripsi** : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang teknik koordinasi lompatan, kaki dan tangan saat melakukan lay up shoot.
- Tujuan Pembelajaran** : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami serta mampu melakukan teknik gerak awalan melompat, mendarat, melatih kekuatan tungkai, serta lengan

sebagai gerak dasar melakukan lay up shoot.

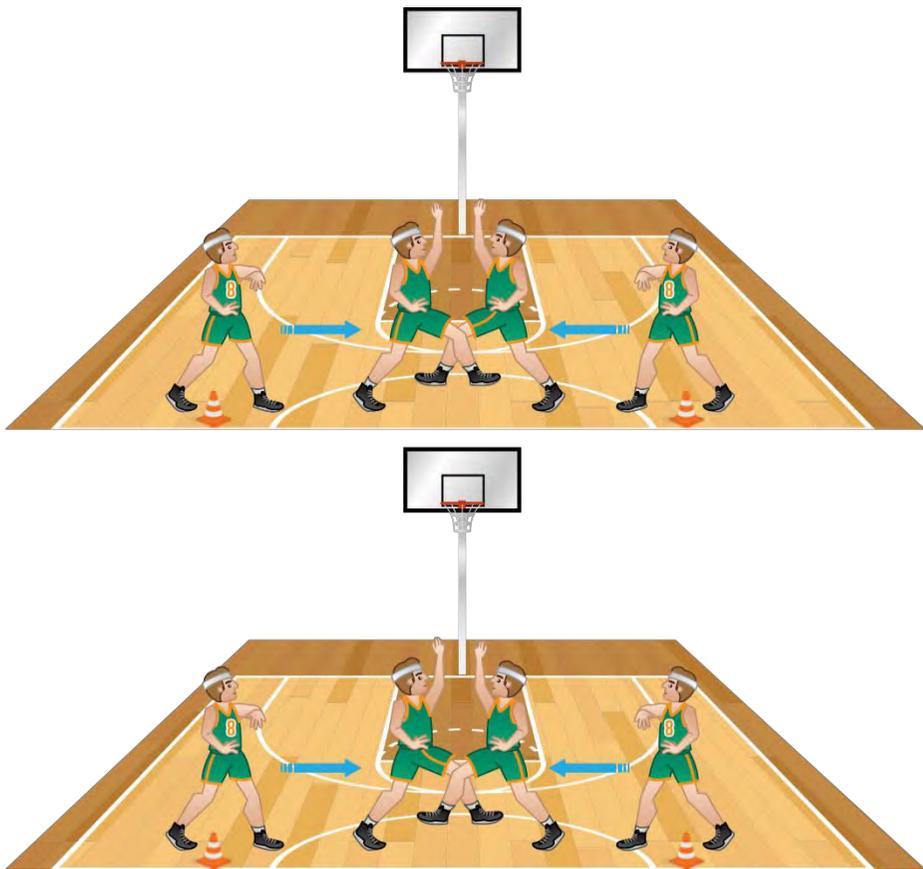
Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah Kun diletakkan sebagai tanda atau jarak.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Siapkan beberapa Kun yang diletakkan dilantai berjarak satu meter memanjang, peserta didik berdiri pada posisi ditengah-tengah diantara Kun tersebut.
- b. Peserta didik posisi siap berbaris memanjang mengikuti panjang Kun yang telah disusun.
- c. Melakukan rangkaian gerakan *Learning Shooting 1* melalui aba-aba:
 1. Peserta didik melakukan gerakan sendiri, melompat-lompat di tempat setinggi-tingginya, salah satu kaki keatas bersamaan dengan tangan meraih keatas bergantian kanan dan kiri.
 2. Pada saat melompat kaki kanan diatas kemudian diikuti tangan kanan ikut meraih keatas, sebaliknya ketika melompat kaki kiri diatas maka tangan kiri juga meraih keatas.
 3. Pandangan siswa menghadap kedepan dan fokus pada pendaratan, gerakan dilakukan terus-menerus tanpa ada step untuk berhenti.

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Lakukan gerakan ini berulang-ulang sampai siswa merasakan koordinasi gerak kaki dan tangan serta keseimbangan sudah benar. Gerakan ini dilakukan dalam waktu 1 menit

Variasi Drill 2



- Nama** : *Layup Shoot Learning 2*
- Diskripsi** : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang teknik dasar gerak kombinasi lompatan kedepan dengan ayunan kedua lengan yang dilakukan berpasangan tanpa bola.
- Tujuan Pembelajaran** : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami serta mampu melakukan gerak/latihan Kombinasi lompatan kedepan dengan ayunan kedua Lengan.
- Media pembelajaran** : Media yang digunakan adalah kun diletakkan sebagai tanda atau jarak.

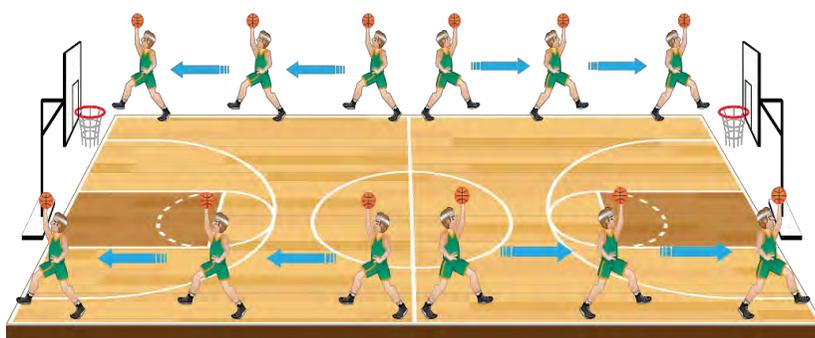
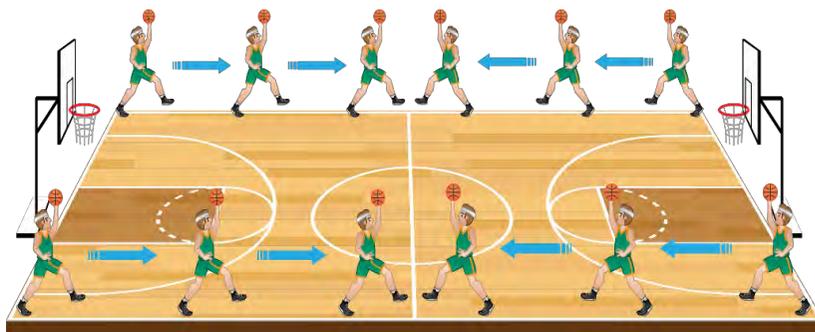
Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Posisi saling berhadapan dengan pasangannya jarak 5 meter dibatasi dengan kun sebagai tanda, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan berada disamping.
- b. Peserta didik dalam memilih pasangan harus tingginya sama, agar dalam melompat ke udara saling meraih telapak tangan keduanya.
- c. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot 2* melalui aba-aba:

1. Peserta didik melangkah kedepan 2 langkah, kemudiannya melompat mengangkat salah satu kaki bersamaan satu tangan ke udara setinggi-tingginya, bersamaan itu temannya juga melakukan hal yang Sama sehingga pada saat melompat dan mengayunkan lengan ke atas juga bersamaan.
2. Ketika mengangkat kaki kanan, lengan kanan juga harus diayun keatas begitu juga dengan pasangannya, melakukan tepukan tangan kanan bertemu tangan kanan, tangan kiri bertemu tangan kiri, kedua tangan harus lurus untuk menjangkau setinggi-tingginya.
3. Gerakan selanjutnya peserta didik setelah bertepuk di udara mendarat dengan keseimbangan, setelah itu berputar kembali untuk melakukan gerakan yang sama begitu seterusnya.

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini dilakukan berulang ulang selama 1 menit, 30 detik pertama gerakan tangan kanan, 30 detik berikutnya dengan tangan kiri tanpa ada step, untuk berhenti.

Variasi *Drill 3*



- Nama** : *Layup Shoot Learning 3*
- Diskripsi** : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang teknik gerak dasar melangkah mengayun lengan dalam gerakan lay up kanan dan kiri
- Tujuan Pembelajaran** : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihandasar melangkah, mengayun lengan

dalam gerakan lay up kanan dan kiri

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah kun sebagai tanda atau jarak.

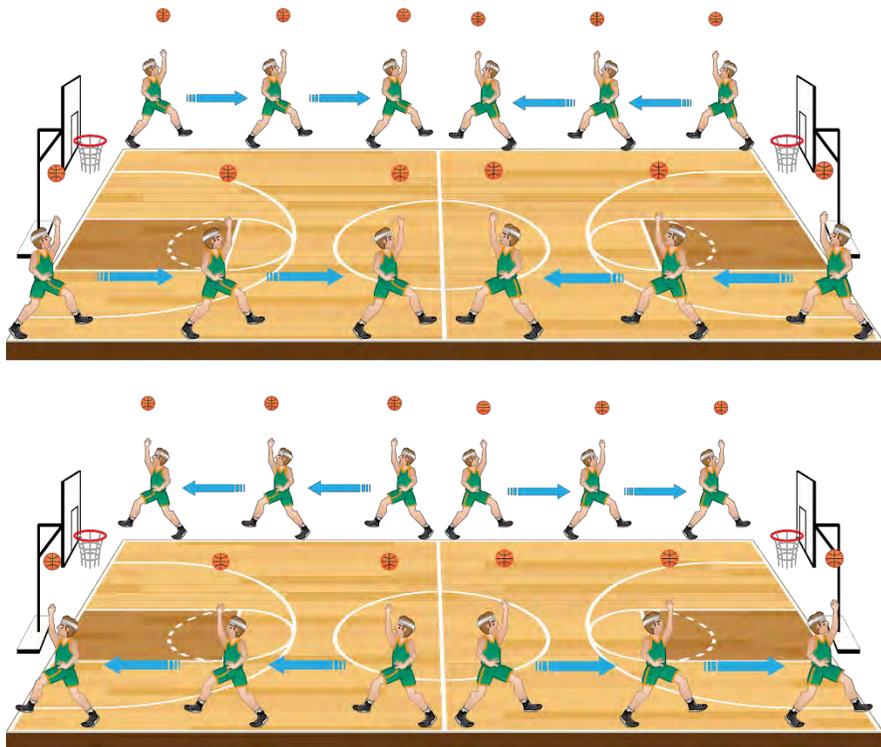
Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Posisi peserta didik berdiri tanpa bola berada disudut 4 lapangan basket membentuk 1 barisan, masing-masing barisan menghadap ketengah lapangan.
- b. Masing masing barisan berdiri pas mengikuti garis samping lapangan
- c. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot 3* melalui aba-aba:
 1. Peserta didik melakukan gerakan bersama-sama pada posisi masing-masing, siswa melangkah kedepan hitungan langkah 2, kaki kanan di angkat bersamaan dengan tangan kanan di angkat keatas.
 2. Selanjutnya setelah itu kaki kanan bersamaan tangan kanan diturunkan, kemudian kembali melakukan hal yang sama dengan gerakan pertama, begitu seterusnya sampai mencapai garis tengah lapangan basket.
 3. Setelah masing-masing barisan yang melakukan gerakan tadi mencapai garis tengah, siswa berputar kembali ke posisi semula pada garis samping yang sama, selanjutnya melakukan gerakan hal yang sama dengan gerakan pertama hanya saja pada saat kembali menggunakan kaki kiri dan tangan kiri.

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-

langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini dilakukan secara berulang-ulang untuk masing-masing barisan, masing-masing peserta didik melakukannya sebanyak 5 kali.

Variasi *Drill 4*



Nama : *Layup Shoot Learning 4*

Diskripsi : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang teknik gerak dasar melangkah

mengayun lengan dalam gerakan lay up kanan dan kiri dengan menggunakan bola.

Tujuan Pembelajaran : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan dasar melangkah, mengayun lengan serta melepaskan bola dalam gerakan lay up kanan dan kiri

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola dan kun sebagai tanda atau jarak.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

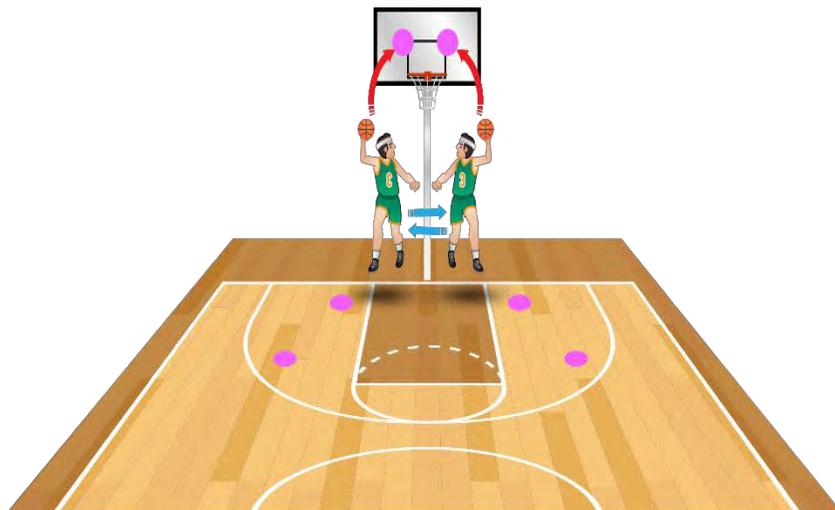
- a. Posisi peserta didik berdiri dengan memegang bola berada disudut 4 lapangan basket membentuk 1 barisan, masing-masing barisan menghadap ketengah lapangan.
- b. Masing masing barisan berdiri pas mengikuti garis samping lapangan dengan bola masing-masing.
 - a. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot* 4 melalui aba-aba:
 1. Peserta didik melakukan gerakan bersama-sama pada posisi masing-masing, siswa melangkah kedepan sambil membawa bola hitungan langkah 2, melompat setinggi-tingginya keatas, kaki kanan di angkat bersamaan dengan tangan kanan

mengangkat bola dan melepas bola lebih kurang 1 meter keatas.

2. Selanjutnya setelah kedua kaki mendarat bersamaan kedua tangan menangkap bola, kemudian kembali melakukan hal yang sama dengan gerakan pertama, begitu seterusnya sampai mencapai garis tengah lapangan basket.
3. Setelah masing-masing barisan yang melakukan gerakan tadi mencapai garis tengah, siswa berputar kembali ke posisi semula pada garis samping yang sama, selanjutnya melakukan gerakan hal yang sama dengan gerakan pertama hanya saja pada saat kembali menggunakan kaki kiri dan tangan kiri.

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini dilakukan secara berulang-ulang untuk masing-masing barisan, masing-masing peserta didik melakukannya sebanyak 5 kali.

Variasi *Drill* 5



- Nama** : *Layup Shoot Learning 5*
- Diskripsi** : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang melatih gerak tungkai, gerak tangan serta akurasi memasukkan bola dengan satu tangan melalui papan pantul kanan dan kiri ring basket.
- Tujuan Pembelajaran** : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan untuk melatih gerak tangan serta akurasi memasukkan bola dengan satu tangan melalui

papan pantul kanan dan kiri ring basket.

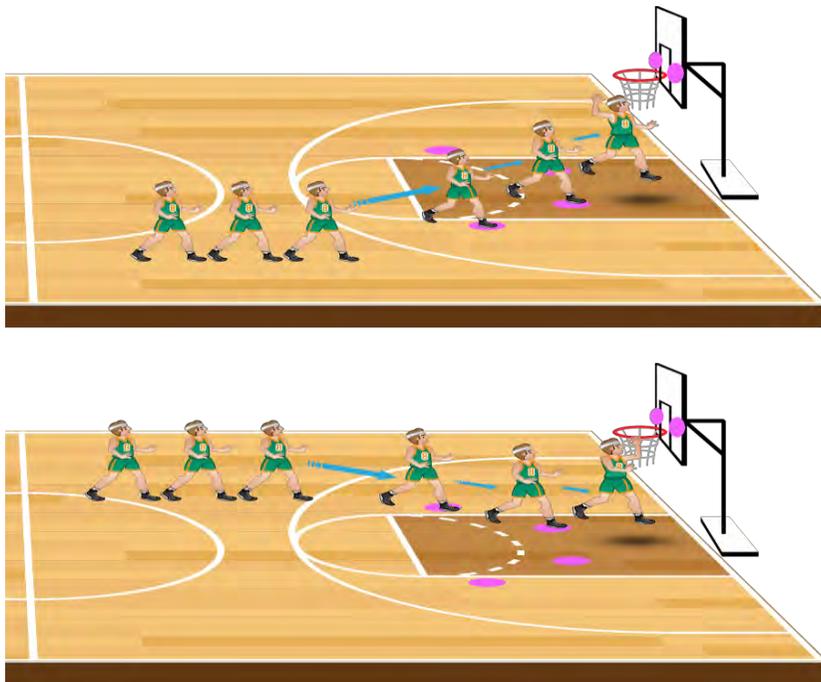
Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola dan kertas karton berdiameter 30 cm sebagai tanda.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Peserta didik berada pada posisi siap bawah ring basket sambil membawa bola.
- b. Pandangan peserta didik keatas melihat tanda dimana bola harus diletakkan agar bola masuk ke ring basket.
- c. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot* 5 melalui aba-aba:
 1. Peserta didik melompat keatas setinggi-tingginya melakukan *lay up shoot* tanpa awalan. Tangan kanan melepas bola dan kaki kanan terangkat mengikuti gerakan lay up.
 2. Selanjutnya setelah Bola dilepas dengan tangan kanan, masuk gak masuk bola tersebut ditangkap dengan kedua tangan , setelah itu tangan kiri bergantian melakukan lay up, gerakan dilakukan secarabergantian kanan dan kiri.
 3. Gerakan lay up shoot ini dilakukan dengan gerakan melompat setinggi-tingginya, bola dilancarkan pada sasaran yang sudah ditempel pada ring basket.

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini dilakukan secara bergantian, siswa harus melakukan *lay up shoot* sebanyak 5 kali kanan dan 5 kali kiri.

Variasi Drill 6



Nama : *Layup Shoot Learning 6*

Diskripsi : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan

pengetahuan tentang melatih gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara tanpa bola. Model ini gerak lay up kanan dan kiri dilakukan bergantian. Langkah sangat menentukan saat melakukan gerakan lay up.

Tujuan Pembelajaran : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara tanpa bola.

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola basket, kertas ukuran 30 cm ditempel di lantai dan ring basket.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Mempersiapkan media kertas karton dibuat bulat berdiameter 30 cm 6 buah, 2 ditempelkan dilantai sebelah kanan ring basket dengan membentuk sudut 45° , 2 kertas lainnya juga ditempel dilantai yang berada disebelah kiri ring basket. Posisi media yang ditempel berada pada posisi kanan dan kiri ring basket.
- b. 2 kertas karton lainnya ditempelkan pada posisi papan pantul ring basket dikanan dan kiri ring. Posisi kertas ditempel diatas ring dengan jarak 30 cm sedikit menyamping dari ring.

- c. Peserta didik membentuk 2 barisan yang sejajar dengan media yang sudah ditempel dilantai baik dari kanan maupun dari sebelah kiri ring basket. Orang pertama pada masing-masing barisan berada pada garis *tree point* menghadap ring basket dengan sudut 45° .
- d. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot 6* melalui aba-aba:
1. Peserta didik yang barisan depan sebelah kanan berlari dan melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kanan ke udara layaknya seperti melakukan lay up.
 2. Peserta didik yang barisan depan sebelah kiri berlari dan melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kiri kemudian kaki kanan langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kiri ke udara layaknya seperti melakukan *lay up*.
 3. Gerakan *lay up* ini dilakukan secara bergantian untuk masing-masing barisan, setelah barisan kanan melakukan kemudian diikuti barisan kiri, terus bergantian dan dilakukan secara berulang-ulang.
 4. Setelah melakukan tanpa bola, Siswa berlari dan berpindah kebarisan yang disebelahnya (kalau siswa melakukan pertama barisan kanan maka

berpindah ke barisan kiri begitu seterusnya secara bergantian dan diulang-ulang.

5. Gerakan lanjutan dari tangan pada saat gerakan *lay up shoot* diharuskan lurus kedepan membentuk 45° .

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini melakukan *lay up shoot* tanpa bola dan harus membayangkan seperti membawa bola. siswa melakukan gerakan sebanyak 10 kali masing masing 5 dari kanan dan 5 dari kiri.

Variasi Drill 7



Nama : *Layup Shoot Learning 7*

Diskripsi : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang melatih gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara dengan bola. Model ini gerak *lay up* kanan dan kiri dilakukan bergantian. Langkah sangat menentukan saat melakukan gerakan *lay up*.

Tujuan Pembelajaran: Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara serta akurasi dalam memasukkan bola kering basket dengan bola.

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola basket, kertas ukuran 30 cm ditempel di lantai dan ring basket.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Mempersiapkan bola dan media kertas karton dibuat bulat berdiameter 30 cm 6 buah, 2 ditempelkan dilantai sebelah kanan ring basket dengan membentuk sudut 45° , 2 kertas lainnya juga ditempel dilantai yang berada disebelah kiri ring basket. Posisi media yang ditempel berada pada posisi kanan dan kiri ring basket.
- b. Dua kertas karton lainnya ditempelkan pada posisi papan pantul ring basket dikanan dan kiri ring. Posisi kertas ditempel diatas ring dengan jarak 30 cm sedikit menyamping dari ring.
- c. Peserta didik membentuk 2 barisan yang sejajar dengan media yang sudah ditempel dilantai baik dari kana maupun dari sebelah kiri ring basket. Orang pertama pada masing-masing barisan berada pada 1 meter dibelakang media karton ditempel.
- d. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot 7* melalui aba-aba:

1. Peserta didik yang barisan depan sebelah kanan memegang bola, melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kanan yang memegang bola ke udara layaknya seperti melakukan lay up. Bola dibawa keatas kemudian diletakkan pada posisi media yang sudah ditempel di papan pantul tujuannya agar bola masuk kedalam ring basket.
2. Peserta didik yang barisan depan sebelah kiri memegang bola, melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kiri yang memegang bola ke udara layaknya seperti melakukan lay up. Bola dibawa keatas kemudian diletakkan pada posisi media yang sudah ditempel di papan pantul tujuannya agar bola masuk kedalam ring basket.
3. Gerakan lay up ini dilakukan secara bergantian untuk masing-masing barisan, setelah barisan kanan melakukan kemudian diikuti barisan kiri, terus bergantian dan dilakukan secara berulang-ulang.
4. Setelah melakukan gerakan dan mendarat dengan sempurna, segera mengambil bola, kemudian

berlari membawa bola untuk berpindah kebarisan yang disebelahnya (kalau siswa melakukan pertama barisan kanan maka berpindah ke barisan kiri begitu seterusnya secara bergantian dan diulang-ulang.

5. Gerakan lanjutan dari tangan pada saat gerakan *lay up shoot* diharuskan lurus kedepan membentuk 45° .

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini melakukan *lay up shoot* menggunakan bola dan harus berhati-hati supaya tidak terjadi tabrakan. Siswa melakukan gerakan sebanyak 10 kali masing masing 5 dari kanan dan 5 dari kiri.

Variasi *Drill* 8



- Nama** : *Layup Shoot Learning 8*
- Diskripsi** : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang melatih kombinasi gerak langkah dengan berlari mengambil bola dari teman, posisi gerak kaki harus menginjak media yang ditempel, lengan membawa bola ke udara dan diletakkan tepat pada tanda yang ditempel didekat ring basket.
- Tujuan Pembelajaran** : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan

kombinasi langkah, mengambil bola sambil berlari, serta akurasi dalam memasukkan bola kering basket.

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola basket, kertas ukuran 30 cm ditempel di lantai dan ring basket.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Mempersiapkan bola dan media kertas karton dibuat bulat berdiameter 30 cm 6 buah, 2 ditempelkan dilantai sebelah kanan ring basket dengan membentuk sudut 45°, 2 kertas lainnya juga ditempel dilantai yang berada disebelah kiri ring basket. Posisi karton yang ditempel berada pada posisi kanan dan kiri ring basket.
- b. Dua kertas karton lainnya ditempelkan pada posisi papan pantul ring basket dikanan dan kiri ring. Posisi kertas ditempel diatas ring dengan jarak 30 cm sedikit menyamping dari ring.
- c. Peserta didik berdiri pada posisi garis tri point membentuk 2 barisan yang sejajar dengan media yang sudah ditempel dilantai baik dari kana maupun dari sebelah kiri ring basket. Satu orang siswa yang bertugas memegang bola berdiri dekat dengan Kun yang letaknya 1 meter dari karton pertama yang ditempel.

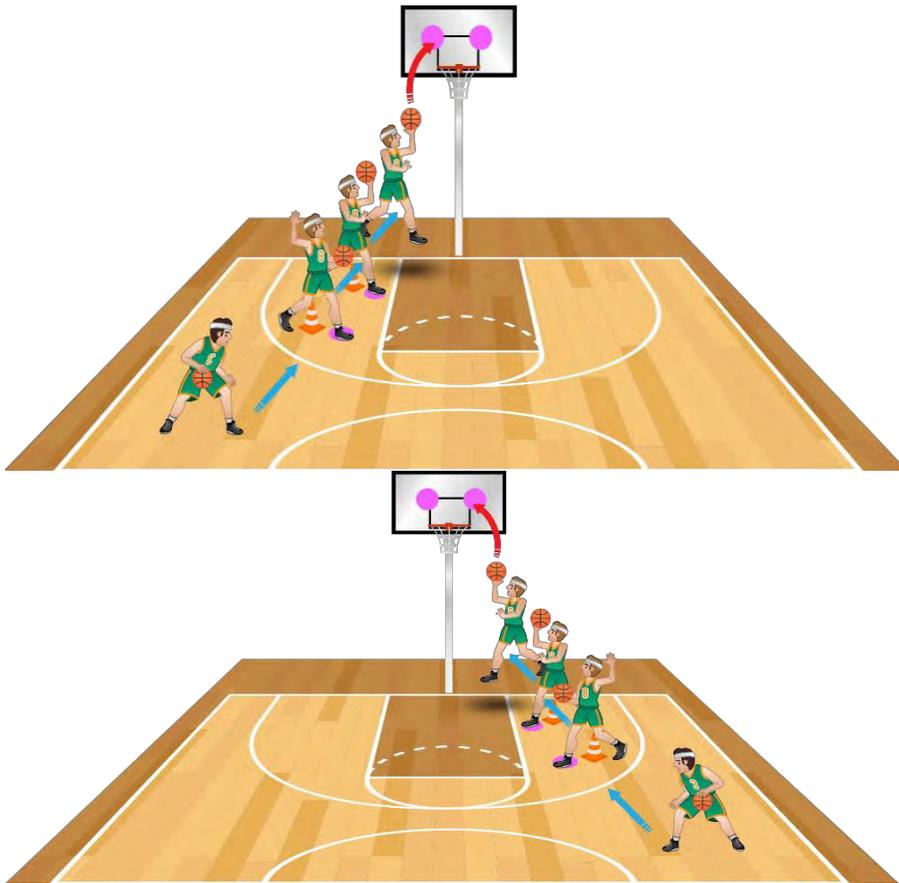
- d. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot 8* melalui aba-aba:
1. Peserta didik yang barisan paling depan sebelah kanan berlari menuju ring basket, selanjutnya mengambil bola yang dipegang, posisi bola sejajar pinggang, dan diatas kepala, setelah itu melangkah menginjak karton yang ditempel dilantai (kanan dan kiri) kemudian bersamaan membawa bola keatas dan meletakkannya tepat pada karton yang ditempel di papan pantul.
 2. Setelah melakukan gerakan lay up shoot siswa mengambil bola dan bertugas sebagai pemegang bola menggantikan posisi temanya, siswa yang memegang bola tadi berlari menuju barisan paling belakang.
 3. Peserta didik yang barisan paling depan sebelah kiri berlari menuju ring basket, selanjutnya mengambil bola yang dipegang, posisi bola sejajar pinggang dan diatas kepala, setelah itu melangkah menginjak karton yang ditempel dilantai (kiri dan kanan) kemudian bersamaan membawa bola keatas dan meletakkannya tepat pada karton yang ditempel di papan pantul.
 4. Gerakan lay up ini dilakukan secara bergantian untuk masing-masing barisan, setelah barisan kanan melakukan kemudian diikuti barisan kiri,

terus bergantian dan dilakukan secara berulang-ulang.

5. Gerakan lanjutan dari tangan pada saat gerakan *lay up shoot* diharuskan lurus kedepan membentuk 45° .

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini melakukan variasi *lay up shoot* dengan baik dan benar. Siswa melakukan gerakan sebanyak 10 kali masing masing 5 dari kanan dan 5 dari kiri.

Variasi *Drill* 9



Nama : *Layup Shoot Learning 9*

Diskripsi : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang melatih kombinasi drible gerak langkah dengan berjalan, posisi gerak kaki dan lengan diudara dengan bola. Model ini melakukan gerak lay up kanan dan kiri dilakukan bergantian. Langkah

sangat menentukan saat melakukan gerakan lay up dengan berjalan.

Tujuan Pembelajaran : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan kombinasi dribble gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara serta akurasi dalam memasukkan bola kering basket dengan bola.

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola basket, kertas ukuran 30 cm ditempel di lantai dan ring basket.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Mempersiapkan bola media kertas karton dibuat bulat berdiameter 30 cm 6 buah, 2 ditempelkan dilantai sebelah kanan ring basket dengan membentuk sudut 45° , 2 kertas lainnya juga ditempel dilantai yang berada disebelah kiri ring basket. Posisi media yang ditempel berada pada posisi kanan dan kiri ring basket.
- b. Dua kertas karton lainnya ditempelkan pada posisi papan pantul ring basket dikanan dan kiri ring. Posisi kertas ditempel diatas ring dengan jarak 30 cm sedikit menyamping dari ring.

- c. Peserta didik membentuk 2 barisan yang sejajar dengan media yang sudah ditempel dilantai baik dari kanan maupun dari sebelah kiri ring basket. Orang pertama pada masing-masing barisan berada pada 1 meter dibelakang media karton ditempel.
- d. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot 9* melalui aba-aba:
 1. Peserta didik yang barisan paling depan sebelah kanan memegang bola, mendribble bola dengan berjalan kemudian melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kanan yang memegang bola ke udara layaknya seperti melakukan lay up. Bola dibawa keatas kemudian diletakkan pada posisi media yang sudah ditempel di papan pantul tujuannya agar bola masuk kedalam ring basket.
 2. Peserta didik yang barisan depan sebelah kiri memegang bola, mendribble bola dengan berjalan kemudian melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kiri yang memegang bola ke udara layaknya seperti

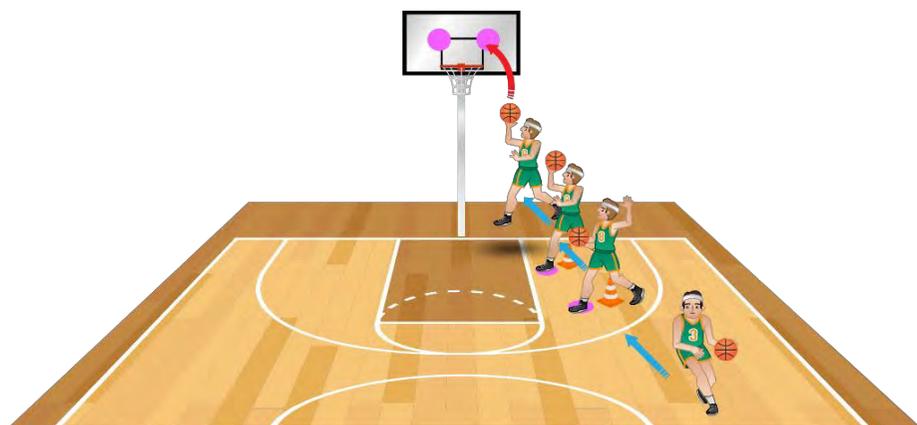
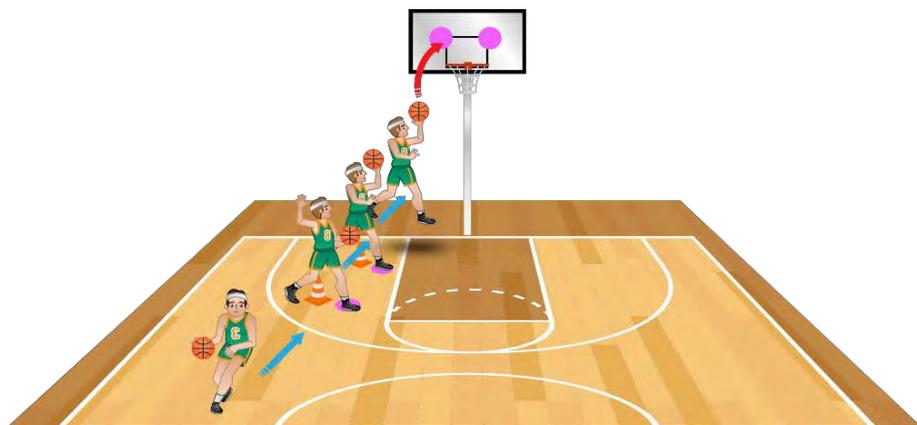
melakukan lay up. Bola dibawa keatas kemudian diletakkan pada posisi media yang sudah ditempel di papan pantul tujuannya agar bola masuk kedalam ring basket.

3. Gerakan lay up ini dilakukan secara bergantian untuk masing-masing barisan, setelah barisan kanan melakukan kemudian diikuti barisan kiri, terus bergantian dan dilakukan secara berulang-ulang.
4. Setelah melakukan gerakan dan mendarat dengan sempurna, segera mengambil bola, kemudian berlari membawa bola untuk berpindah kebarisan yang disebelahnya (kalau siswa melakukan pertama barisan kanan maka berpindah ke barisan kiri begitu seterusnya secara bergantian dan diulang-ulang.
5. Gerakan lanjutan dari tangan pada saat gerakan *lay up shoot* diharuskan lurus kedepan membentuk 45° .

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini melakukan *lay up shoot* dengan mendribble bola terlebih dahulu dan harus berhati-hati supaya tidak terjadi tabrakan. Siswa melakukan

gerakan sebanyak 10 kali masing masing 5 dari kanan dan 5 dari kiri.

Variasi *Drill* 10



Nama : *Layup Shoot Learning 10*

Diskripsi : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang melatih kombinasi drible gerak langkah dengan berlari, posisi gerak

kaki dan lengan diudara dengan bola. Model ini melakukan gerak lay up kanan dan kiri dilakukan bergantian. Langkah sangat menentukan saat melakukan gerakan lay up dengan berlari.

Tujuan Pembelajaran : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami dan mampu melakukan gerak/latihan kombinasi dribble sambil berlari, gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara serta akurasi dalam memasukkan bola kering basket dengan bola.

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola basket, kertas ukuran 30 cm ditempel di lantai dan ring basket.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Mempersiapkan bola dan media kertas karton dibuat bulat berdiameter 30 cm 6 buah, 2 ditempelkan dilantai sebelah kanan ring basket dengan membentuk sudut 45°, 2 kertas lainnya juga ditempel dilantai yang berada disebelah kiri ring basket. Posisi media yang ditempel berada pada posisi kanan dan kiri ring basket.

- b. Dua kertas karton lainnya ditempelkan pada posisi papan pantul ring basket di kanan dan kiri ring. Posisi kertas ditempel di atas ring dengan jarak 30 cm sedikit menyamping dari ring.
- c. Peserta didik membentuk 2 barisan yang sejajar dengan media yang sudah ditempel dilantai baik dari kanan maupun dari sebelah kiri ring basket. Orang pertama pada masing-masing barisan berada pada 1 meter dibelakang media karton ditempel.
- d. Melakukan rangkaian gerakan *learning Lay up shoot* 10 melalui aba-aba:
 1. Peserta didik berbaris dibelakang garis free throw, yang barisan paling depan sebelah kanan memegang bola, mendribble bola dengan berlari kemudian melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kanan yang memegang bola ke udara layaknya seperti melakukan lay up. Bola dibawa keatas kemudian diletakkan pada posisi media yang sudah ditempel di papan pantul tujuannya agar bola masuk kedalam ring basket.
 2. Peserta didik berbaris dibelakang garis free throw, barisan depan sebelah kiri memegang bola, mendribble bola dengan berlari kemudian

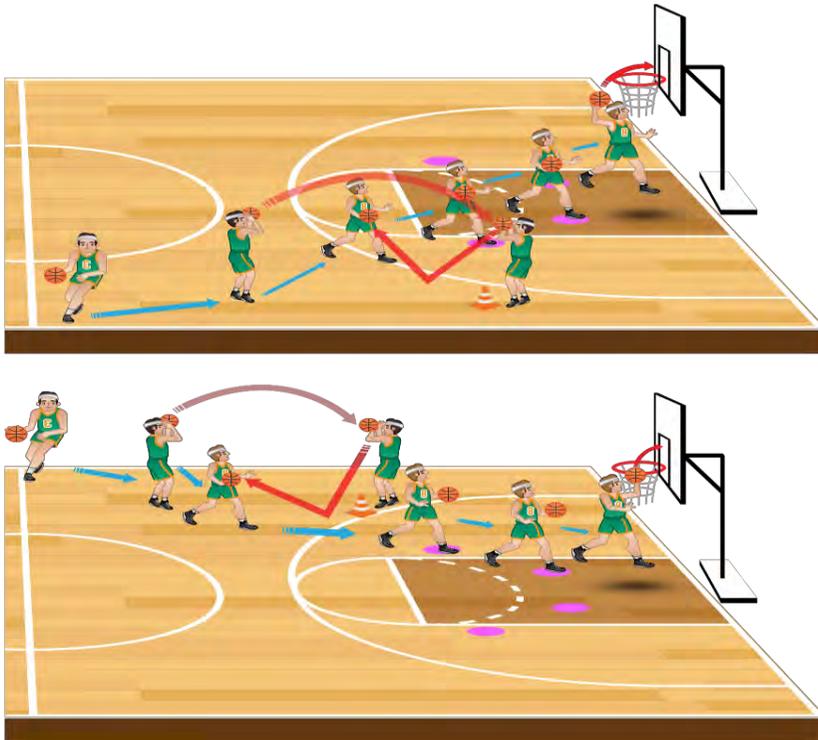
melangkah menginjak tanda yang telah ditempel dilantai sesuai dengan perintah yang ada, dimana pertama kaki kanan kemudian kaki kiri langsung melakukan lompatan setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat tangan kiri yang memegang bola ke udara layaknya seperti melakukan lay up. Bola dibawa keatas kemudian diletakkan pada posisi media yang sudah ditempel di papan pantul tujuannya agar bola masuk kedalam ring basket.

3. Gerakan lay up ini dilakukan secara bergantian untuk masing-masing barisan, setelah barisan kanan melakukan kemudian diikuti barisan kiri, terus bergantian dan dilakukan secara berulang-ulang.
4. Setelah melakukan gerakan dan mendarat dengan sempurna, segera mengambil bola, kemudian berlari membawa bola untuk berpindah kebarisan yang disebelahnya (kalau siswa melakukan pertama barisan kanan maka berpindah ke barisan kiri begitu seterusnya secara bergantian dan diulang-ulang.
5. Gerakan lanjutan dari tangan pada saat gerakan *lay up shoot* diharuskan lurus kedepan membentuk 45° .

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model

pembelajaran ini melakukan *lay up shoot* dengan mendribble bola terlebih dahulu dan harus berhati-hati supaya tidak terjadi tabrakan. Siswa melakukan gerakan sebanyak 10 kali masing masing 5 dari kanan dan 5 dari kiri.

Variasi *Drill* 11



Nama : *Layup Shoot Learning 11*

Diskripsi : Model pembelajaran ini didesain untuk memberikan pengetahuan tentang melatih kombinasi dribble, passing, gerak langkah dengan berlari serta menangkap bola dari teman, posisi gerak kaki dan lengan diudara pada saat membawa bola. Model ini melakukan gerak lay up kanan dan kiri dilakukan bergantian.

Langkah sangat menentukan saat melakukan gerakan *lay up* dengan berlari.

Tujuan Pembelajaran : Memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan memahami serta mampu melakukan gerak/latihan kombinasi dribble, passing, menangkap bola sambil berlari, gerak langkah, posisi gerak kaki dan lengan diudara saat membawa bola serta akurasi dalam memasukkan bola kering basket.

Media pembelajaran : Media yang digunakan adalah bola basket, kertas ukuran 30 cm ditempel di lantai dan ring basket.

Langkah-langkah Pelaksanaan Pembelajaran:

- a. Mempersiapkan bola dan media kertas karton dibuat bulat berdiameter 30 cm 6 buah, 2 ditempelkan dilantai sebelah kanan ring basket dengan membentuk sudut 45°, 2 kertas lainnya juga ditempel dilantai yang berada disebelah kiri ring basket. Posisi media yang ditempel berada pada posisi kanan dan kiri ring basket.

- b. Dua kertas karton lainnya ditempelkan pada posisi papan pantul ring basket di kanan dan kiri ring. Posisi kertas ditempel di atas ring dengan jarak 30 cm sedikit menyamping dari ring.
- c. Peserta didik membentuk dua barisan, barisan pertama berada pada posisi sudut garis tengah lapangan sebelah kanan ring basket yang sejajar dengan media karton yang sudah ditempel dilantai baik dari kanan, barisan kedua juga sama dengan posisi yang pertama hanya saja posisinya sebelah kiri ring basket.
- d. Salah satu peserta didik berdiri di posisi samping media karton yang pertama yang jaraknya dua meter.
- e. Melakukan rangkaian gerakan *Layup Shoot Learning* 11 melalui aba-aba:
 1. Peserta didik berada pada posisi sudut garis tengah lapangan sebelah kanan ring basket, barisan paling depan memegang bola, mendribel bola, kemudian mengoper bola kepada teman yang didepanya, selanjutnya bola ditangkap kemudian bola dioperkan lagi kepada temannya yang berlari tadi, setelah itu bola ditangkap kemudian berlari melangkah menginjak media karton (kanan dan kiri), kemudian melompat setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat bola dengan tangan kanan ke udara meletakkan bola tersebut ke media karton yang ditempel di papan pantul.

2. Setelah melakukan gerakan tersebut siswa mendarat dengan sempurna, siswa langsung mengambil bola yang jatuh kelantai, kemudian membawa dan memberikan bola tersebut kepada temanya sebarisanya, setelah itu dia berdiri diposisi 3 meter dekat dengan media karton. Setelah barisan kanan melakukan gerakan, kemudian barisan sebelah kiri bergantian melakukan
3. Peserta didik berada pada posisi sudut garis tengah lapangan sebelah kiri ring basket, barisan paling depan memegang bola, mendribble bola, kemudian mengoper bola kepada teman yang didepanya, selanjutnya bola ditangkap kemudian bola dioperkan lagi kepada temanya yang berlari tadi, setelah itu bola ditangkap kemudian berlari melangkah menginjak media karton (kiri dan kanan), kemudian melompat setinggi-tingginya kedepan sambil mengangkat bola dengan tangan kiri ke udara meletakkan bola tersebut ke media karton yang ditempel di papan pantul.
4. Setelah melakukan gerakan tersebut siswa mendarat dengan sempurna, siswa langsung mengambil bola yang jatuh kelantai, kemudian membawa dan memberikan bola tersebut kepada temanya sebarisanya, setelah itu dia berdiri diposisi 3 meter dekat dengan media karton. Setelah

barisan kanan melakukan gerakan, kemudian barisan sebelah kiri bergantian melakukan

5. Gerakan lanjutan dari tangan pada saat gerakan *lay up shoot* diharuskan lurus kedepan membentuk 45° .

Evaluasi Pelaksanaan : Jangan melakukan gerakan diluar ketentuan langkah-langkah pembelajaran. Model pembelajaran ini dilakukan secara bergantian untuk masing-masing siswa 5 kali melakukan gerakan, setelah itu barisan yang dari kanan berpindah kesebelah kiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. *Buku Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 1999.
- Ahmad Nuril. *Permainan Bola Basket*. Surakarta, Era Intermedia. 2007.
- Ambler, Vic. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Penerbit Pioner Jaya. 2012.
- Harvard Graduate Scholl of Education: *Project Zero*. 124 mount st. Suite. Cambridge: 2010.
- Dany Kosasih. *Fundamental Basketball - First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media. 2008.
- Dedy Sumiyarsono. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY, 2002)
- Donovan, Mick. *101 Youth Basketball Drills*. London. Published by A & C Black Publishers Ltd. 2010.
- Engkos Kokasih. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo. 2008.
- Faye Young Miller Wayne Coffey. *Winning Basketball For Girls*. Fourth Edition. New York: Chelse House An imprint of Infobase Publishing 132 West 31st Street. 2009.
- Giorgio Gandolfi_ *National Basketball Coaches Association-NBA coaches playbook _ techniques, tactics, and teaching points-Human Kinetics* (2009).
- Goldstein Sidney, *the basketball Players Bible*. Philadelphia USA: Golden Aura Publishing, 1981.
- Hal Wissel, *Bala Basket dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1996.
- _____. *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo. 2000.

- _____. *Basketball. (Steps to success sports series)*. Human Kinetics (2012).
- Imam Sodikun. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.1992.
- Kemenegpora, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005; Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Kemenegpora, 2007.
- Oliver, John. *Seri Dasar-dasar Olahraga/Dasar-dasar Bola Basket. (SportFundamentals Series/Basketball Fundamentals)*, Yogyakarta: PT.Pakaraya Pustaka. 2004.
- _____. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya: PT Intan Sejati. 2007.
- Mandeep Singh Nathial. “*Analysis of Set Shot in Basketball in Relation with Time to Perform the Course and Displacement of Center of Gravity*”. *American Journal of Sport Science*, Vol. 2 (5), 2014
- Prusak, Keven A. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama 2007.
- Robertus Angkowo dan A. Kosasih, *Optimalisasi Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Grasindo, 2007.
- Sudjana, Nana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung : (PT. Remaja Rosda Karya. 1995)
- Sukintaka. *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: Tarate Bandung. (1979)
- Sugiyanto, (1997) *Perkembangan dan Belaiar Gerak*, Depdikbud Dirjen Dikdasmen, (Jakarta, 1997)
- Yudha Febrianta dan Pamuji Sukoco. “*Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bola Basket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa SMPN 2 andak Bantul*”. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 1 (2), 2013.