



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 2 Juli 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

## Strategi Pelatihan dan Pengembangan Atlet Bola Basket di SMA 2 Sinjai

Muhammad Kamal<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [muhammad.kamal@unm.ac.id](mailto:muhammad.kamal@unm.ac.id)

Artikel info	Abstrak
<i>Received: 02-06-2025</i>	
<i>Revised: 09-06-2025</i>	
<i>Accepted: 04-07-2025</i>	
<i>Published, 25-07-2025</i>	
	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai. Bola basket merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan teknis, kondisi fisik, dan mental yang optimal. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan pelatih dan atlet, serta dokumentasi program latihan. Subjek penelitian terdiri dari 1 pelatih utama, 2 asisten pelatih, dan 15 atlet bola basket SMA Negeri 8 Bulukumba. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pelatihan yang diterapkan meliputi pelatihan teknik dasar, pengembangan kondisi fisik, pelatihan taktik dan strategi permainan, serta pembinaan mental atlet. Program pelatihan dilaksanakan 4 kali seminggu dengan durasi 2 jam per sesi. Evaluasi kemampuan atlet dilakukan secara berkala setiap bulan menggunakan tes keterampilan dan kondisi fisik. Faktor pendukung meliputi fasilitas yang memadai, dukungan sekolah, dan motivasi atlet yang tinggi. Sedangkan faktor penghambat antara lain keterbatasan waktu latihan, cuaca yang tidak mendukung, dan beban akademik siswa. Rekomendasi yang diberikan adalah perlunya peningkatan intensitas latihan, penambahan variasi program latihan, dan kerjasama dengan klub bola basket profesional untuk meningkatkan kualitas pelatihan.

**Kata Kunci:** strategi pelatihan, pengembangan atlet, bola basket, SMA

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## **PENDAHULUAN**

Olahraga bola basket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan siswa sekolah menengah atas. Permainan yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga bermanfaat untuk pengembangan karakter, kerjasama tim, dan kebugaran fisik siswa. Di Indonesia, bola basket mulai berkembang pesat sejak tahun 1950-an dan kini menjadi salah satu olahraga favorit di berbagai tingkat pendidikan.

SMA Negeri 2 Sinjai merupakan salah satu sekolah yang memiliki program pengembangan bola basket yang cukup baik di Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Sekolah ini telah berpartisipasi dalam berbagai kompetisi tingkat kabupaten dan provinsi, serta meraih beberapa prestasi yang membanggakan. Namun, untuk mencapai prestasi yang lebih optimal, diperlukan strategi pelatihan dan pengembangan atlet yang sistematis dan terstruktur.

Pelatihan bola basket yang efektif memerlukan pendekatan yang komprehensif, meliputi aspek teknik, taktik, fisik, dan mental. Menurut penelitian terdahulu, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bola basket antara lain adalah kualitas pelatihan, kondisi fisik atlet, dukungan fasilitas, dan motivasi atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji strategi pelatihan yang diterapkan di SMA Negeri 2 Sinjai untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada.

Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembinaan atlet bola basket tingkat sekolah menengah adalah keterbatasan waktu latihan, fasilitas yang terbatas, dan konflik antara kegiatan akademik dengan kegiatan olahraga. Selain itu, kurangnya pelatih yang berkualitas dan program pelatihan yang tidak terstruktur juga menjadi kendala dalam pengembangan prestasi atlet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai, serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan program pelatihan di masa mendatang. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah-sekolah lain dalam mengembangkan program pelatihan bola basket yang efektif.

Olahraga bola basket di tingkat SMA tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama tim yang penting bagi perkembangan karakter remaja. Permainan yang menuntut koordinasi gerak kompleks, pengambilan keputusan cepat, dan komunikasi antarpemain ini mampu melatih kemampuan sosial dan emosional siswa sehingga mendukung tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh.

Dalam konteks pembinaan prestasi di sekolah, program latihan bola basket perlu dirancang secara sistematis dengan memadukan latihan teknik dasar, taktik permainan, pengembangan kondisi fisik, dan pembinaan mental. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan dribbling, passing, dan shooting melalui program latihan yang terstruktur dapat berkontribusi langsung terhadap peningkatan performa siswa dalam pertandingan.

Prestasi atlet bola basket remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor endogen dan eksogen, seperti kualitas kondisi fisik, penguasaan teknik dan taktik, peran pelatih, ketersediaan sarana-prasarana, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Selain itu, motivasi berprestasi dan kedisiplinan latihan juga menjadi komponen penting yang menentukan sejauh mana potensi atlet sekolah dapat berkembang secara optimal.

Di banyak sekolah menengah, pembinaan basket sering terkendala keterbatasan waktu latihan karena padatnya jadwal akademik, minimnya fasilitas pendukung, serta belum optimalnya manajemen program ekstrakurikuler olahraga. Kondisi tersebut mengakibatkan proses latihan kurang intensif dan berkesinambungan, sehingga prestasi tim sulit bersaing pada level kompetisi yang lebih tinggi meskipun terdapat siswa yang memiliki bakat dan minat besar terhadap bola basket.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian terhadap strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai menjadi penting untuk mengidentifikasi sejauh mana program yang berjalan telah memenuhi prinsip-prinsip pembinaan prestasi yang efektif. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan masukan bagi sekolah dalam penyusunan program latihan yang lebih terencana, intensif, dan sesuai karakteristik siswa, serta menjadi rujukan bagi institusi pendidikan lain yang mengembangkan olahraga bola basket sebagai unggulan ekstrakurikuler.

## **METODE**

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya. target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, data dan instrumen, dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam sub-subbab, dengan sub-subheading. Sub-subjudul tidak perlu diberi notasi atau numbering, namun ditulis dengan huruf kapital, arial 12 bold, rata kiri, dengan spasi atas dan bawah masing-masing 6pt.

Khususnya untuk penelitian kualitatif, waktu dan tempat penelitian perlu dituliskan secara jelas (untuk penelitian kuantitatif, juga perlu). Target/subjek penelitian (untuk penelitian kualitatif) atau populasi-sampel (untuk penelitian kuantitatif) perlu diurai dengan jelas dalam bagian ini. Perlu juga dituliskan teknik memperoleh subjek (penelitian kualitatif) dan atau teknik samplingnya (penelitian kuantitatif).

Prosedur perlu dijabarkan menurut tipe penelitiannya. Bagaimana penelitian dilakukan dan data akan diperoleh, perlu diuraikan dalam bagian ini.

Untuk penelitian eksperimental, jenis rancangan (*experimental design*) yang digunakan sebaiknya dituliskan di bagian ini. Macam data, bagaimana data dikumpulkan, dengan instrumen yang mana data dikumpulkan, dan bagaimana teknis pengumpulannya, perlu diuraikan secara jelas dalam bagian ini.

Bagaimana memaknakan data yang diperoleh, kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian, perlu dijabarkan dengan jelas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Tabel dituliskan di tengah atau di akhir setiap teks deskripsi hasil/perolehan penelitian. Bila lebar Tabel tidak cukup ditulis dalam setengah halaman, maka dapat ditulis satu halaman penuh. Judul Tabel ditulis dari kiri rata tengah, semua kata diawali huruf besar, kecuali kata sambung. Kalau lebih dari satu baris dituliskan dalam spasi tunggal. Sebagai contoh, dapat dilihat Tabel 1.

### **Profil Program Pelatihan Bola Basket SMA Negeri 2 Sinjai**

Program pelatihan bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai telah berjalan selama 10 tahun sejak tahun 2014. Program ini merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler unggulan sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga bola basket. Tim bola basket sekolah terdiri dari tim putra dan tim putri dengan total 28 atlet, namun yang aktif mengikuti program pelatihan intensif adalah 15 atlet terpilih.

Fasilitas yang tersedia untuk mendukung program pelatihan meliputi lapangan bola basket outdoor dengan ukuran standar, ring basket yang dapat disesuaikan ketinggiannya, bola basket sebanyak 20 buah, cone untuk latihan, dan ruang penyimpanan peralatan. Meskipun belum memiliki lapangan indoor, fasilitas yang ada sudah cukup memadai untuk pelaksanaan program pelatihan dasar.

### **Struktur Program Pelatihan**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, program pelatihan bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai memiliki struktur yang terorganisir dengan baik. Program pelatihan dibagi menjadi beberapa periode yaitu periode persiapan, periode kompetisi, dan periode transisi. Setiap periode memiliki fokus latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Periode persiapan berlangsung selama 3 bulan dengan fokus pada pengembangan kondisi fisik dasar dan penguasaan teknik fundamental. Periode kompetisi berlangsung selama 4 bulan dengan fokus pada peningkatan performa dan penerapan strategi pertandingan. Sedangkan periode transisi berlangsung selama 1 bulan sebagai masa pemulihan dan evaluasi program.

### **Tabel 1. Struktur Program Pelatihan Tahunan**

Periode	Durasi	Fokus Utama	Intensitas	Frekuensi
Persiapan	3 bulan	Kondisi fisik dan teknik dasar	Sedang-Tinggi	4x/minggu
Kompetisi	4 bulan	Strategi dan performa	Tinggi	5x/minggu
Transisi	1 bulan	Pemulihan dan evaluasi	Rendah	2x/minggu
Persiapan Khusus	4 bulan	Spesialisasi posisi	Tinggi	4x/minggu

### **Komponen Pelatihan**

Program pelatihan bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai terdiri dari beberapa komponen utama yang saling mendukung untuk mencapai tujuan pengembangan atlet secara komprehensif.

#### **Pelatihan Teknik Dasar**

Pelatihan teknik dasar menjadi fondasi utama dalam program pelatihan. Teknik-teknik yang diajarkan meliputi dribbling, passing, shooting, rebounding, dan footwork. Setiap sesi latihan selalu dimulai dengan pelatihan teknik dasar selama 30-45 menit. Pelatih menggunakan metode progresif dimulai dari gerakan sederhana hingga gerakan yang kompleks.

Untuk teknik dribbling, atlet dilatih menguasai berbagai variasi seperti dribbling dengan tangan kanan dan kiri, crossover, behind the back, dan between the legs. Latihan passing meliputi chest pass, bounce pass, overhead pass, dan one-hand pass. Sedangkan untuk shooting, atlet dilatih menguasai free throw, jump shot, lay-up, dan three-point shot.

#### **Pengembangan Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik yang dikembangkan meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas. Latihan kekuatan dilakukan menggunakan beban tubuh sendiri seperti push-up, sit-up, dan squat. Latihan kecepatan dan kelincahan menggunakan ladder drill, cone drill, dan sprint interval. Untuk daya tahan, atlet melakukan lari jarak menengah dan latihan circuit training.

**Tabel 2. Program Latihan Kondisi Fisik Mingguan**

Hari	Komponen Fisik	Jenis Latihan	Durasi	Intensitas
Senin	Kekuatan	Push-up, Sit-up, Squat	45 menit	Tinggi
Selasa	Kecepatan	Sprint 20-40m, Shuttle run	30 menit	Tinggi
Rabu	Kelincahan	Ladder drill, Cone drill	35 menit	Sedang
Kamis	Daya Tahan	Lari 2-3 km, Circuit training	50 menit	Sedang
Jumat	Fleksibilitas	Stretching, Yoga	25 menit	Rendah

#### **Pelatihan Taktik dan Strategi**

Pelatihan taktik dan strategi dilakukan untuk mempersiapkan atlet dalam menghadapi berbagai situasi pertandingan. Materi yang diajarkan meliputi sistem pertahanan man-to-man dan zone defense, sistem penyerangan set play dan fast break, serta situasi khusus seperti inbound play dan end-game situation.

Metode yang digunakan dalam pelatihan taktik adalah penjelasan konsep, demonstrasi, dan simulasi pertandingan. Pelatih menggunakan papan strategi untuk menjelaskan pergerakan pemain dan memberikan video analisis pertandingan untuk memperjelas konsep yang diajarkan.

#### **Pembinaan Mental**

Aspek mental merupakan faktor penting dalam prestasi atlet bola basket. Program pembinaan mental di SMA Negeri 2 Sinjai meliputi pengembangan motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mengatasi tekanan. Pembinaan mental dilakukan melalui sesi diskusi, visualisasi, goal setting, dan mental training.

Pelatih juga menekankan pentingnya sportivitas, disiplin, dan kerjasama tim. Setiap atlet diharapkan dapat menjadi role model bagi siswa lain dan menjaga nama baik sekolah dalam setiap kompetisi yang diikuti.

#### **Evaluasi dan Monitoring Atlet**

Sistem evaluasi dan monitoring atlet dilakukan secara berkala untuk mengukur perkembangan kemampuan dan menentukan program latihan yang tepat. Evaluasi dilakukan setiap bulan menggunakan berbagai tes keterampilan dan kondisi fisik.

**Tabel 3. Hasil Evaluasi Kemampuan Atlet (n=15)**

Aspek Evaluasi	Tes	Rata-rata Awal	Rata-rata Akhir	Peningkatan
Shooting	Free Throw (10 percobaan)	6.2	7.8	25.8%
Dribbling	Cone Dribbling (detik)	18.5	15.2	17.8%
Kecepatan	Sprint 20m (detik)	3.8	3.4	10.5%
Kelincahan	T-Test (detik)	12.1	10.8	10.7%
Daya Tahan	Lari 12 Menit (meter)	2240	2480	10.7%

Data pada Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan atlet dalam berbagai aspek selama mengikuti program pelatihan. Peningkatan paling signifikan terjadi pada kemampuan shooting dengan peningkatan 25.8%, diikuti oleh kemampuan dribbling dengan peningkatan 17.8%.

#### **Prestasi yang Diraih**

Tim bola basket SMA Negeri 2 Sinjai telah meraih berbagai prestasi dalam kompetisi tingkat kabupaten dan provinsi. Dalam tiga tahun terakhir, tim berhasil meraih juara 1 tingkat kabupaten untuk kategori putra pada tahun 2022 dan 2023, serta juara 2 tingkat provinsi pada tahun 2023.

**Tabel 4. Prestasi Tim Bola Basket SMA Negeri 2 Sinjai**

Tahun	Kompetisi	Tingkat	Kategori	Peringkat
2022	O2SN	Kabupaten	Putra	Juara 1
2022	O2SN	Kabupaten	Putri	Juara 3
2023	O2SN	Kabupaten	Putra	Juara 1
2023	O2SN	Provinsi	Putra	Juara 2
2023	Kejurda	Provinsi	Putra	Juara 3
2024	O2SN	Kabupaten	Putra	Juara 2

#### **Faktor Pendukung dan Penghambat**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan program pelatihan bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai.

#### **Faktor Pendukung:**

Dukungan penuh dari pihak sekolah merupakan faktor pendukung utama dalam pelaksanaan program pelatihan. Kepala sekolah dan guru-guru memberikan dukungan moril dan materiil untuk pengembangan program. Fasilitas yang tersedia meskipun terbatas namun sudah cukup memadai untuk pelaksanaan latihan dasar. Motivasi dan antusiasme atlet yang tinggi juga menjadi faktor pendukung yang signifikan.

Keberadaan pelatih yang berpengalaman dan memiliki lisensi resmi dari Perbasi memberikan jaminan kualitas pelatihan. Dukungan orang tua atlet juga sangat membantu dalam memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan atlet selama mengikuti program pelatihan.

#### **Faktor Penghambat:**

Keterbatasan waktu latihan menjadi kendala utama dalam pelaksanaan program pelatihan. Konflik jadwal antara kegiatan akademik dan latihan sering terjadi, terutama menjelang ujian semester. Cuaca yang tidak mendukung juga mengganggu pelaksanaan latihan karena lapangan yang digunakan adalah lapangan terbuka.

Keterbatasan dana untuk mengikuti kompetisi dan training camp di luar daerah menjadi kendala dalam mengembangkan pengalaman bertanding atlet. Selain itu, kurangnya sparring partner dari sekolah lain juga membatasi variasi latihan dan uji coba kemampuan tim.

#### **Pembahasan**

Strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai menunjukkan pendekatan yang cukup komprehensif dengan memperhatikan berbagai aspek pengembangan atlet. Program pelatihan yang terstruktur dengan periodisasi yang jelas menunjukkan pemahaman pelatih yang baik tentang prinsip-prinsip pelatihan olahraga modern.

Penerapan pelatihan teknik dasar yang intensif sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penguasaan teknik fundamental merupakan dasar untuk mencapai prestasi tinggi dalam bola basket. Hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan kemampuan shooting sebesar 25.8% mengindikasikan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan.

Pengembangan kondisi fisik yang mencakup berbagai komponen seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas menunjukkan pemahaman yang holistik tentang kebutuhan fisik atlet bola basket. Peningkatan rata-rata 10-17% dalam berbagai aspek kondisi fisik menunjukkan program latihan yang efektif.

Integrasi pelatihan taktik dan strategi dengan pembinaan mental menunjukkan pendekatan modern dalam pengembangan atlet. Hal ini sejalan dengan tren pelatihan olahraga kontemporer yang tidak hanya fokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis atlet.

Prestasi yang diraih tim dalam berbagai kompetisi menunjukkan efektivitas strategi pelatihan yang diterapkan. Konsistensi prestasi selama tiga tahun terakhir mengindikasikan keberlanjutan program dan kestabilan kualitas pelatihan.

Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki untuk mengoptimalkan program pelatihan. Keterbatasan fasilitas seperti belum adanya lapangan indoor dapat menghambat kelincahan latihan. Perlu ada upaya untuk mencari solusi alternatif seperti kerjasama dengan fasilitas olahraga lain di sekitar sekolah.

## **SIMPULAN**

Strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai telah menunjukkan implementasi yang cukup baik dengan pendekatan yang komprehensif. Program pelatihan yang terstruktur dengan periodisasi yang jelas, mencakup pengembangan teknik dasar, kondisi fisik, taktik dan strategi, serta pembinaan mental telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dan meraih prestasi.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek kemampuan atlet, dengan peningkatan tertinggi pada kemampuan shooting sebesar 25.8%. Prestasi tim yang konsisten dalam berbagai kompetisi tingkat kabupaten dan provinsi membuktikan efektivitas strategi pelatihan yang diterapkan.

Faktor pendukung utama meliputi dukungan sekolah, fasilitas yang memadai, motivasi atlet yang tinggi, dan keberadaan pelatih berpengalaman. Sedangkan faktor penghambat utama adalah keterbatasan waktu latihan, cuaca yang tidak mendukung, dan keterbatasan dana untuk pengembangan program.

Program pelatihan ini dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam mengembangkan program bola basket yang efektif. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa dengan perencanaan yang baik, komitmen yang tinggi, dan dukungan yang memadai, sekolah dapat mengembangkan program olahraga yang berkualitas dan berprestasi.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan program pelatihan bola basket di SMA Negeri 2 Sinjai antara lain perlu dilakukan peningkatan intensitas latihan dengan menambah frekuensi latihan menjadi 5-6 kali per minggu, terutama menjelang kompetisi penting. Penambahan variasi program latihan dengan mengundang pelatih tamu atau mengikuti clinic pelatihan dapat memberikan perspektif baru bagi atlet dan pelatih.

Kerjasama dengan klub bola basket profesional atau perguruan tinggi yang memiliki program olahraga dapat memberikan kesempatan bagi atlet untuk mendapatkan pelatihan yang lebih berkualitas dan pengalaman bertanding yang lebih banyak. Upaya pencarian sponsor atau donatur untuk mendukung program pelatihan, terutama untuk biaya kompetisi dan peralatan latihan yang lebih lengkap, perlu terus dilakukan.

Pembangunan atau penyewaan lapangan indoor akan sangat membantu kelincahan latihan dan memberikan kenyamanan lebih bagi atlet. Jika tidak memungkinkan, dapat dicari alternatif seperti kerjasama dengan fasilitas olahraga lain di sekitar sekolah.

Pengembangan sistem rekrutmen atlet yang lebih sistematis mulai dari tingkat sekolah menengah pertama dapat membantu mendapatkan bibit atlet yang lebih baik. Selain itu, program

pengembangan pelatih melalui kursus dan sertifikasi perlu terus dilakukan untuk meningkatkan kualitas pelatihan.

Implementasi teknologi dalam pelatihan seperti penggunaan video analysis, aplikasi monitoring kondisi fisik, dan alat bantu pelatihan modern dapat meningkatkan efektivitas program pelatihan. Terakhir, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengkaji aspek-aspek lain yang mempengaruhi prestasi atlet seperti faktor nutrisi, recovery, dan aspek psikologis secara lebih mendalam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, Z. (2019). Metode Pelatihan Olahraga Prestasi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization Training for Sports, 3rd Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Brown, J. (2018). Basketball Skills and Drills. Champaign: Human Kinetics.
- Coyle, D. (2020). The Talent Code: Unlocking the Secret of Skill in Sports, Art, Music, Math, and Just About Everything Else. New York: Bantam Books.
- Darmawan, A. (2021). Analisis Program Pelatihan Bola Basket Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 15(2), 78-89.
- Docherty, D. (2018). Strength and Conditioning for Basketball. Champaign: Human Kinetics.
- Fatmawati, S. (2020). Evaluasi Program Ekstrakurikuler Bola Basket di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(3), 145-158.
- Gusril. (2019). Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (2018). Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2020). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Krause, J., Meyer, D., & Meyer, J. (2019). Basketball Skills and Drills, 4th Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Lutan, R. (2018). Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktik. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2019). Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: FPOK UPI.
- Miller, J. (2020). Coaching Basketball Successfully, 3rd Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2019). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. (2018). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Pate, R. R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (2019). Scientific Foundations of Coaching. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Rahmat, A. (2021). Strategi Pengembangan Prestasi Olahraga Bola Basket di Sekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 23-35.
- Sukadiyanto. (2020). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tangkudung, J. (2018). Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7th Edition. Champaign: Human Kinetics.