



Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar

Ryan Andryawan¹, Hasbunallah AS², Nezia Indang Topondang³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: RyanSport491@gmail.com

² DPL, Universitas Negeri Makassar

Email: hasbunallah.as@unm.ac.id

³ UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar

Email: neziaindang13@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2025

Revised; 03-04-2025

Accepted; 04-05-2025

Published; 25-05-2025

Abstrak

Tujuan Penelitian Ini Untuk Mengetahui Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler UPT SPF SMPN Negeri 30 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan dua variabel bebas yaitu, kekuatan otot lengan dan kelincahan serta satu variabel terikat yaitu, kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket. populasi dan sampel penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data menggunakan rumus T.test. kesimpulan dalam penelitian ini ada kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri Makassar

Kata Kunci: min 1 kata, tidak lebih dari 5 kata, frase yang penting, spesifik, representatif.

artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Kekuatan otot lengan dan kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain bola basket. Latihan kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan kelincahan untuk kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan bagi siswa. Melakukan permainan langsung lebih menarik dari pada harus melakukan latihan kondisi fisik. Hal ini mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan dari pada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras banyak tenaga. Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang melontarkan bahwa (Sajoto, 1990 : 10). Latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan dalam permainan bola basket, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan otot lengan, kelincahan, daya tahan, aerobik dan anaerobik serta

kelentukan. Khusus untuk latihan kekuatan otot lengan dan kelincuhan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola basket juga jarang sekali dilakukan oleh para siswa ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar. Hal ini dirasakan bahwa rendahnya kemampuan dribbling siswa UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar, akan membawa dampak terhadap kebergasihan tim selama mengikuti kompetensi. Terlebih belum diketahui kekuatan otot lengan dan kelincuhan siswa UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam mengenai “kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar”.

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang sangat banyak digemari oleh kalangan masyarakat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya berita – berita baik di televisi, media sosial atau youtube mengenai olahraga permainan bola basket. Menurut Augie Fantinus (2017:13) dari tahun ke tahun antusiasme masyarakat mulai dari kalangan anak – anak sampai dewasa terhadap permainan bola basket tidak pernah menurun, bahkan cenderung meningkat. Begitu pula kompetisi antarsekolah. Diberbagai kota, tidak pernah kehilangan peminat dan antusiasme. Antusiasme masyarakat terlihat dari ajang Deteksi Basketball League (DBL), Indonesian Basketball League (IBL). Berbagai kompetensi basketball ditingkat perguruan tinggi di tanah air juga selalu diwarnai dengan semangat yang tinggi. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan serta streetball, three on three, crushbone, bahkan yang terbaru sekalipun yakni five on five menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergensi dan trend mode di kalangan anak muda. Dalam permainan bola basket dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain bola basket seperti kelincuhan daya tahan, kekuatan kecepatan dan sebagainya (Sajoto, 1990:10). Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak – banyaknya ke ring basket lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke ring basket sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. bahwa permainan bola basket merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat permainan nya dengan bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang atau ring lawan sebanyak – banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke ring kita.

Menggiring bola (dribbling) merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Dribbling adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap dapat menguasai bola sambil bergerak, kita harus memantulkannya pada lantai (Wissel, 1996:95). Menurut Oliver (2007:49) menggiring adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlihat dalam pertandingan bola basket. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan atau dengan berlari. Berkaitan dengan dribble, Abdullah Arma (1981:109) menyatakan bahwa, “dribble atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola kedepan”. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dribbling atau menggiring bola pada prinsipnya suatu usaha membawa bola menuju kedepan daerah lawan dengan dipantul – pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari.

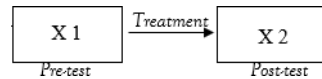
Kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan selalu memerlukan kekuatan otot (Suharjana. 2013:75). Pengertian kekuatan itu sendiri adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap tahanan. (Akros Abidin 1990:73). Hal ini serupa dikemukakan Harsono (1988:176) bahwa kekuatan otot lengan adalah

kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban. Djoko Pekik Iriantio (2004:35) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Menurut Suharno HP (1980/1981:14) kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Sedangkan Rusli Lutan (2002:56) mengatakan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk mengatasitenaga atau beban yang datang dari luar saat melakukan aktivitas. Jadi kekuatan otot lengan adalah kemampuan sebagian otot pada bagian lengan untuk mengatasi tahanan yang diberikan. Menurut Akhmat Abdul Aziz (2016:31) kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan teknik dasar dribble, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar dorongan bola pada saat melakukan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan sangat berhubungan dengan kemampuan dribble seorang pemain bola basket. Kekuatan otot lengan merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan dribbling atau menggiring bola, karena kekuatan otot lengan membantu mendorong dalam memantulkan bola kelantai dan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya mengarahkan lengan, pergelangan lengan, dan jari – jari.

Kelincahan pada dasarnya adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan gerak berubah arah (Sri Haryono, 2008:27). Berkenaan dengan kelincahan, banyak para ahli memberikan pengertian dan definisi. Dedy Sumiyarsono (2006:91) mengatakan bahwa kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah – ubah arahnya. Hal serupa dikemukakan oleh Nurhasan (dalam Nanda, 2008:11) bahwa “kelincahan merupakan kemampuan bergerak ke segala arah dengan mudah dan cepat”. Kelincahan merupakan kemampuan selang seorang dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas – kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama (M. Furqon, 1995:102). Kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan – gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera (Suharno HP, 1993:49). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan lincah apabila seseorang tersebut mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadarn akan posisi tubuhnya sesuai dengan sesuatu yang dikehendaki. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti, kelentukan, kecepatan dan koordinasi, maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait.

METODE

Sehubungan dengan penelitian ini, maka rancangan penelitian menggunakan: One Group Experiment atau yang disebut dengan Treatment By Subjects Design “ (Sutrisno Hadi, 2000:153). Penggunaan rancangan penelitian ini karena diberikan kepada sekelompok subyek yang sama group percobaan sekaligus sebagai group kontrol. Adapun bentuk perancangan yang dimaksud adalah seperti yang tertera pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Berdasarkan gambar diatas tersebut maka:

- X1 : *Pretest* (Tes Awal)
 → : *Treatment* (Perlakuan/Latihan)
 X2 : *Post-Test* (Tes Akhir)

Populasi penelitian ini siswa Ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar sebanyak 30 siswa, dan sampel juga sebanyak 30 siswa. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut ; (1) stopwatch, (2) Bola Basket, (3) Peluit, (4) Alat – alat Tulis, (5) Blangko tes untuk mencatat hasil lemparan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode sebagai berikut: **Metode Dokumentasi**. Dalam nuku penelititan dijelaskan bahwa: “metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal – hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya (Akirunto, 2006:231). Sehubungan dengan penelitian ini, metode dokumentasi dipergunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama – namma siswa Ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar. **Metode Tes Perbuatan**. Menurut Arikunto (2006:44) test adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subjek atau objek – objek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat. Test adalah pengukuran mengenai keadaan dan kemampuan seseorang. Test perbuatan adalah tes untuk mengetahui secara langsung mengenai kemampuan seseorang terhadap aktifitas yang dilakukan (Sajoto, 1990:23). Hasil dari tes perbuatan ini akan menjadi data yang diperlukan karena bentuk tes yang dilakukan sudah disesuaikan dengan data yang diperlukan. Sedangkan untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka terlebih dahulu melaksanakan tes mengenai kemampuan Shooting. Sehubungan dengan hal tersebut diata maka dalam penelitian ini menggunakan metode tes perbuatan. Metode tes perbuatan yaitu suatu alay atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diperlukan tentang seseorang dengan orang lain yang boleh dikatakan cepat dan tepat (Kusuma, 1972:58). Pelaksanaan tesd perbuatan dimaksud untuk memperoleh data dan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket pada siswa Ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar.

Teknik analisis daya yang digunakan dalam penelitian adalah metode analisis statistik dengan menggunakan rumus t-test, yaitu sebagai berikut :

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N - (N - 1)}}$$

Keterangan :

- T : Nilai dari t-hitung atau t-test
 M₁ : Angka rata – rata hasil keterangan bola sebelum lari segitiga (Pre Test)
 M₂ : Angka rata – rata hasil keterampilan bol setelah lari segitiga (Post test)
 d² : Kuadrat dari perbedaan skor
 N : Jumlah pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincihan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

A. Kontribusi kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola basket

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh atau kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,724 > r(0,05)(19) = 0,4333$. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan 67 daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Seorang pemain bola basket mempunyai kekuatan yang sangat besar karena kekuatan dalam permainan bola basket sangat diperlukan seperti melakukan passing, menerima passing, shooting dan juga melakukan dribbling, apalagi jika faktor keberhasilan dalam melakukan dribbling atau menggiring bola karena otot lengan membantu mendorong bola dalam memantulkan bola kelantai dan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya mengarahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari – jari tangan, tentunya kekuatan yang dibutuhkan semakin besar agar memperoleh hasil yang diinginkan. Pada atlet basket, kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, latihan terarah dapat menentukan kualitas otot. Oleh karena itu otot lengan memerlukan proses latihan agar mempunyai kekuatan, kekuatan pun akan didapat setelah melalui latihan yang terarah.

B. Kontribusi kelincihan dengan kemampuan menggiring bola basket

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh atau kontribusi yang signifikan antara kelincihan dengan kemampuan dribble pada siswa ekstrakurikuler bola basket UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,445 > r(0,05)(19) = 0,4333$. Dalam permainan bola basket orang yang mampu membawa bola dengan cepat tersebut mampu melewati lawan dengan gerakan – gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincihan yang sangat tinggi. Kelincihan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincihan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kecepatan, koordinasi dan kekuatan. Menurut Ismaryati (2006:41) kelincihan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian – bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincihan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindari dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman. Kelincihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan dasar menggiring bola seperti yang dijelaskan Wissel (1994:96-109), bahwa dalam gerakan dasar menggiring bola ada teknik gerakan yang dinamakan dengan inside out dribble dan the crossover dribble. Inside out dribble adalah gerakan menggiring dengan perubahan arah sedangkan the crossover dribble merupakan gerakan perubahan arah menggiring dari depan. Maka dari itu untuk menunjang teknik gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincihan yang baik dari para pemain bola basket. Setiap pemain pasti akan melakukan terobosan melewati lawan yang sangat membutuhkan kelincihan yang baik.

C. Kontribusi antara kekuatan otot lengan dan kelincihan dengan kemampuan menggiring bola basket

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh atau kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelincihan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar, dengan harga F hitung $9,505 > F(2;17;0,05)$ yaitu 5.592, dan $R_y (x1.x2) = 0,529 > R (0,05) (19) = 0,433$. Secara bersama – sama besarnya sumbangan atau kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincihan terhadap kemampuan menggiring bola basket diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,528, sehingga besarnya kontribusi sebesar 47,2%, sedangkan sisanya 52,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, Menurut Iman Sodikin (1998:52), menggiring bola adalah salah satu yang dapat

diperoleh dari peraturan untuk membawa bola kesegala arah. Seorang pemain bola basket membawa bola lebih dari satu langkah saat bola dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Berdasarkan penjelasan diatas nampak bahwa kemampuan menggiring bola dengan baik harus didukung beberapa komponen fisik, dimana salah satu komponen fisik yang sangat esensial adalah kelincahan. Menggiring bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kelincahan dan kekuatan otot lengan diperlukan dalam teknik dribbling atau menggiring bola. Akhmat Abdul Aziz (2016:31) mengatakan bahwa kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan teknik dribbling, karena dengan kekuatan otot lengan yang kuat dorongan bola pada saat melakukan dribble akan lebih kuat pula, sehingga bola akan sulit untuk direbut oleh lawan. Gerakan menggiring bola harus dilakukan dengan kelincahan dan kekuatan otot lengan yang baik oleh setiap pemain sehingga dapat bermain secara maksimal. Karena syarat untuk menjadi seorang atlet harus memiliki kekuatan setelah itu kelincahan secara maksimal, jika tidak maka menggiring bola atau dribbling bola yang mereka lakukan akan mudah direbut oleh lawan (Tri Wahyu Ningsih, 2015:92) sehingga ketika seorang pemain bola basket memiliki kelincahan dan kekuatan otot lengan yang baik tentunya dapat dengan mudah mengatur pola serangan dan akan lebih banyak melakukan variasi dribble yang digunakan saat permainan bola basket berlangsung.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah yang pertama, ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribble pada siswa ekstrakurikuler bola basket di UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,724 > r(0,05)(19) = 0,4333$ yang kedua yaitu ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pada siswa ekstrakurikuler bola basket di UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar dengan nilai $r_{x1.y} = 0,445 > r(0,05)(19) = 0,4333$. Yang ketiga yaitu ada kontribusi antara kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan kuasanya sehingga saya dapat menyelesaikan Jurnal ini dengan sebaik mungkin. Proses penulisan jurnal ini dapat diselesaikan tidak lepas dari adanya dukungan, bantuan, kerjasama, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga penulisan jurnal ini dapat terselesaikan dengan baik. Walaupun masih banyak kekurangan dalam penulisan jurnal ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada bapak Dr. Hasbunallah AS, M.Pd, selaku dosen pembimbing Lapangan PPL 1 dan PPL 2 yang selama ini memberi semangat dan membantumu bantu saya dalam melaksanakan praktik lapangan. Terima kasih juga kepada kepala sekolah dan para guru di UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar yang telah memberi izin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian. Terkhusus untuk guru pamong ibu Nezia Indang Topondang, S.Pd, M.Pd, yang telah banyak membimbing saya ditempat PPL. Peneliti juga berterima kasih kepada peserta didik yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan respon positif selama proses pembelajaran serta teman – teman seperjuangan yang telah memberikan semangat selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, A.A. (2016). “Faktor Fisik dan Teknik pada Kemampuan Dribbel Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA”. Skripsi (diterbitkan). Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ahmad, N. (2007). Permainan Bola Basket. Penertbit Era Intermedia. Solo. Aji, N.S. (2016). "Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Menggiring Bola Pada Pemain UKM Sepak bola Universitas Lampung". Skripsi. (Tidak diterbitkan). Lampung FIK Universitas Lampung.
- Fantinus Augie. (2017). Jump!. Yogyakarta: B First.
- Irianto, J.P (2004) Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). Tes Pengukuran Olahraga. UNS: Surakarta. Julisa & Rastafan, M. (2006), Bola Basket Untuk Semua, Bidang III PB Perbasi, Jakarta.
- Kosasih, D. (2008). Fundamental Basketball. D.I. Yogyakarta
- Karmedia. Lutan, Rusti. (2001). Asas – Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga . Depdiknas.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket. Surabaya : Grasindo.
- Ngatman. (2001). Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran . Yogyakarta : FIK UNY.
- Oliver John. (2007). Basketball Fundamental (Dasar – dasar Bola Basket). Penerjeman: Wawan Eko Yulianto. Bandung : PT Intan Sejati.
- PERBASI, (2006). Peraturan Permainan Bola Basket, Jakarta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sumiyarsono, D. (2002). Keterampilan Bola Basket. Yogyakarta: Fakultas Ilmi Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sri Haryono. (2008). Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran Olahraga. Semarang: Prodi Pendidikan Kepalatihan Olahraga, FIK UNNES.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tamat Tisnowati. (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tri Wahtu Ningsih, H. (2015). Latihan Suttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada. Wissel, H. (2000). Bola Basket: Langkah Untuk Sukses. Jakarta: GrahaFindo Persada.