**HUBUNGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

(Dr. Irvan Sir, M.Kes, Drs. A. Mas Jaya AM, M. Pd, Muh. Mukramin Hamzah)

**ABSTRAK**

Muh. Mukramin Hamzah, 2018. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket Siswa SMP Negeri 13 Makassar. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing (1) A. Mas Jaya AM, (2) Irvan Sir

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; Apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswa SMP Negeri 13 Makassar

Populasinya adalah seluruh Pada siswa SMP Negeri 13 Makassar. Sampel yang digunakan adalah pada siswa SMP Negeri 13 Makassar sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi Pearson *product moment* (r) melalui program SPSS 20.00 pada taraf signifikan α = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa “ada hubungan langsung yang signifikan antara Tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan *dribble* bola basket Pada siswa SMP Negeri 13 Makassar dengan koefisien korelasi sebesar 0,523, nilai ini termasuk dalam interpretasi koefisien korelasi pada kategori sedang atau pada interpretasi dalam kategori baik.

**Kata Kunci**: Tingkat Kesegaran Jasmani dan *Dribble* Bola Basket

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk di Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang olahraga tentunya akan lebih baik, termasuk cabang permainan bola basket.

Untuk meningkatkan pembinaan olahraga mesti menitik beratkan pada sekolah-sekolah masalah pembinaan khususnya olahraga pendidikan memang sangat tepat, sekolah adalah tempat anak dibina agar dapat berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggung jawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga bola basket diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Di sekolah, cabang olahraga bola basket merupakan hal yang tidak asing lagi, apalagi sekolah yang ada di daerah perkotaan maupun pedesaan.Menurut kenyataan yang ditemukan bahwa cabang olahraga bola basket sangat menjamur sehingga setiap waktu luang selalu menempatkan diri untuk melakukan.Hal ini dapat dijadikan sebagai momen untuk dapat memperoleh bibit yang berbakat.

*Drubbling*merupakan salah satu teknik dalam permaian bola basket yang sangat penting digunakan pada saat bermain bola basket. Dalam permaianan bola basket hal yang paling menarik yaitu *drubbling*, karena *drubbling* terdapat banyak teknik-teknik yang berpariasi.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan di Indonesia.Ini bisa dilihat dari memasyarakatnya olahraga bola basket yang dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, orang tua bahkan wanita melakukannya, sehingga tidak heran kalau olahraga bola basket termasuk olahraga rakyat.Ada 4 tujuan manusia melakukan olahraga.Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk tujuan rekreasi yakni mereka berolahraga untuk mengisi waktu luang dilakukan dengan penuh gembira.Kedua mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan untuk mencapai sasaran pendidikan.Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu.Hal ini dikerjakan secara formal baik program sarana maupun fasilitas di bawah bimbingan tenaga profesional. Keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu (M. Sajoto, 1995 : 2).

Perkembangan dunia olahraga khususnya bola basket pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat.Hal ini terbukti dengan adanya banyak event yang diselenggarakan baik bersifat daerah, nasional, regional, maupun internasional. Di Indonesia olahraga bola basket berkembang sangat pesat, hal ini terbukti dengan banyak diadakannya kompetisi bola basket secara reguler yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain nasional. Kompetisi-kompetisi itu antara lain kejuaraan nasional antar klub, Indonesia Basketball league (IBL), Nasiaonal Basketball League (NBL) dan lain sebagainya.

Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara reguler, juga diadakannya pembibitan yang dilakukan oleh klub, sekolah bola basket, dan sekolah umum.Pembibitan itu dilakukan untuk membentuk regenerasi atlet dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam usaha untuk mencapai suatu keberhasilan di dalam mencapai prestasi yang optimal ada beberapa faktor yang menentukan antara lain: 1) Kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) Kemampuan teknik dan keterampilan yang di milikinya, 3) Masalah-masalah lingkungan, 4) Pengembangan mental, 5) Kematangan juara.

Kemampuan teknik dan ketrampilan yang dimiliki merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam permainan bola basket. Teknik adalah suatu proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola basket (Suharno HP, 1981: 35).

Faktor pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus menerus serta berkelanjutan. Walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang fundamental sebagai dasar adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain.

Seseorang untuk meraih prestasi yang lebih harus dengan latihan-latihan dan pertandingan secara terus-menerus. Walaupun demikian landasan utama adalah ketrampilan bermain serta teknik dasar yang lebih dahulu dibina sejak usia dini. Selain itu perkembangan olahraga juga dipengaruhi oleh sistem pembinaan apabila sistem pembinaan yang dilaksanakan berjalan dengan baik maka perkembangan olahraga juga akan lebih baik. Sistem pembinaan olahraga berdasar pada: 1) pendidikan jasmani dan organisasi nasional, yang di dalamnya mencakup program pendidikan di sekolah, rekreasi dan klub-klub olahraga, dan struktur organisasi dalam kepemerintahan, dan 2) sistem latihan olahraga (Rusli lutan dkk, 2000: 11).

Dilihat dari uraian di atas bahwa untuk menguasai teknik dasar bermain bola basket yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemauan yang besar untuk menguasai teknik dasar bermain bola basket.Karena teknik dasar bermain bola basket merupakan faktor penting dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

Teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan diseluruh tingkat sekolah, baik SD, SMP, maupun SMA/SMK. Di dalam kurikulum SMA maupun SMK Tahun 1999, permainan bola basket diajarkan pada siswa kelas I semester 2, kelas II semester 3 dan 4, kelas III semester 5 dan 6. Sedang dalam kurikulum 2004 sekolah diberi kebebasan untuk memprogramkan sendiri pada semester berapa permainan bola basket tersebut disampaikan.

Dengan kebebasan yang diberikan kepada pihak sekolah dalam memprogramkan sendiri materi permainan bola basket, maka pihak sekolah khususnya guru olahraga/penjaskes dapat pula menyisipkan materi bola basket tidak hanya pada saat pelajaran olahraga di sekolah (intrakurikuler) tetapi juga pada saat di luar sekolah (ekstrakurikuler).

SMP Negeri 13 Makassar terletak di Jalan Tamalate VI Nomor 2 Kassi-kassi Kecamatan Rappocini Kota Makassar.Berdasarkan pengamatan atau observasi yang saya lakukan selama penelitian di SMP Negeri 13 Makassar.Saya melihat kemampuan permainan bola basket khususnya kemampuan *Dribble* masih sangat kurang. Serta prestasi olahraga khususnya dibidang olahraga bola basket yang diraih oleh siswa SMP Negeri 13 Makassar dikategorikan masih kurang atau belum cukup baik , hal tersebut dapat dilihat dengan kurangnya prestasi yang diraih siswa SMP Negeri 13 Makassar dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bola basket. Hal tersebut dikarnakan kurangnya waktu siswa untuk latihan.Sehingga pada saat mengikuti pertandingan fisik dari pada siswa menjadi lemah.sedangkan dalam pertandigan bola basket sangat diperlukan fisik yang kuat.

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang kesegaran jasmani dan permainan bola basket, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul: **“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap *Dribble* Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 13 Makassar’’ .**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS**

Analisis adalah penguraian suatu informasi menjadi elemn-elemen atau bagian-bagian sehingga informasi menjadi lebih jelas, rinci, dan sekaligus bisa dimengerti adanya kesamaan, perbedaan, atau hubungan antar bagian (Bloom dkk, 1956:35).Analisis dibagi 3 yaitu analisis elemen, analisis hubungan, dan analisis prinsip-prinsip ketersusunan.

Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang termasuk dalam cabang permainan.Bolabasket ini sangat digemari masyarakat sekolah maupun masyarakat lainnya. Bolabasket adalah olahraga dimana dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. Bolabasket sangat cocok dilihat karena dimainkan di ruang tertutupndan memerlukan lapangan relatif kecil dengan hanya sepuluh orang menggunakan bola besar yang mudah dipelajari. Menurut John Oliver (2007:10-11) permaianan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainakan bola pemain dapat mendorongbola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permaianan. Sependapat dengan diatas, menurut Hal Wissel (2000: 20), bahwa teknik dasar bolabasket yaitu : Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan ) dengan tangan atau dengan men*dribbel* (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Tekink dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribbel*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola.

Menurut Imam Sodikun (1992:8), bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke kerangjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain setiap regu berusaha memasukkan bola ke kerangjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjannya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Permaianan bolabasket merupakan bola besar yang dimainakan dengan tangan, permainan bolabasket mempunyaia tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (kerangjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bolabasket (kerangjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak.

Olahraga basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas.Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bolabasket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana baik jangka pendek maupun jangka panjang.Sesuai dengan penjelasan tersebut di atas, maka perlu kiranya diadakan usaha-usaha pembinaan yang intensif agar menciptakan atlet-atlet bolabasket yang berkualitas.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) yang berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan menggunakan tekinik dasar yang digunakan dalam permaianan adalah *passing, chatching, dribble,* dan *shooting.*

**METODOLOGI PENELITIAN**

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

Suharsimi Arikunto (1996: 101), menyebutkan bahwa variabel yangmempengaruhi disebut variabel bebas sedangkan variabel akibat disebut variabel terikat. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan *dribble* permainan bola basket.

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997: 99).

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yangterlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang siswa untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan siswatersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.
2. *Drible* atau menggiring bola adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Suharsimi Arikunto (1998: 115). Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat yang sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 13 Makassar berjumlah 567 siswa yang berumur 13 sampai 16 tahun.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998: 117).Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 : 120) Yaitu hanya untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan mempergunakan teknik “*Simple Random Sampling*” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 siswa putera SMP Negeri 13 Makassar

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh.Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes.

Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kesegaran jasmani dan teknik dasar bermain bola basket dengan menggunakan teknik tes serta pengukuran tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan *dribble* permainan bola basket.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Sedangkan perhitungan hasil tes tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan dribble bola basketmenggunakan *deskriptif prosentase*.

Perhitungan statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek dalam variabel yang diteliti. Penjabaran tentang deskripsi tiap variabel akan dijelaskan dalam uraian berikut ini.

1. Hasil Analisis Data Persentasi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 13 Makassar

Hasil yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik (pull up), baring duduk 60 detik (sit up), loncat tegak (vertical jump) dan lari jarak 1000 Meter pada siswa

**KESIMPULAN DAN SARAN** Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Makassardapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88.
2. Kemampuan permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 13 Makassardapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 11,31.
3. Terdapat hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan permainan bola basketpada siswa SMP Negeri 13 Makassardengan nilai r sebesar 0.523.
4. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
5. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga seperti olahraga permainan bola basket.
6. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Pustaka Utama. Surakarta

Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.

Brittenham, Greg. (1998). *Bola Basket Panduan Lengkap*.Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Depdikbud.2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 13 – 15 Tahun. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Halim, Nur Ichsan 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : badan penerbit UNM.

Halim, Nur Ichsan 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan.* Makassar: Badan penerbit UNM

Harsono, (2015). *Periodisasi Program Pelatihan.* Bandung: Rosda. Amber, Vic. (2012). Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir Jaya

Ismaryati, (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Kemendiknas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 13 – 15 Tahun. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Kosasih Dani . 2008. *Fundamental Basketball*. D.I. Yogyakarta. Karmedia

Nazir M. 2009. Metode Penelitian. Jakarta. Penerbit : Ghalia Indonesia.

Nurhasan. 2001.*Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip- prinsip dan Penetapannya*. Jakarta : Dirtjen Olahraga.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya.

Perbasi.(2006).*Pedoman Pelatih Bolabasket Modern*. Jakarta.

Syarifuddin, Aip dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Sodikun, Iman. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket.* Depdikbud Dirjen Dikti,Jakarta.

Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada.

Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Setara D-III.

Bloom, Benjamin S.,Etc. 1956. *Taxonomy Of Educational Objektives : The Classification Of Educational Goal. Handbook I Cognitive Domain.*New York : Longmans, Green And Co.

Sudarno, S.P. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.