**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI TERHADAP**

**KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA**

**SMA NEGERI 9 MAKASSAR**

**A. GUNAWAN DAHLAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

# ABSTRAK

**A.GUNAWAN DAHLAN, 2018.** **Survei Tingkat Kesegatan Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Bola basket Siswa SMA Negeri 9 Makassar** Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Di bawah bimbingan H.Arifuddin Usman selaku pembimbing I dan Irvan Sir. selaku pembimbing II. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan : Tentang keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bola basket pada siswa SMA Negeri 9 Makassar. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam Siswa SMAN 9 Makassar. Sampel yang dipergunakan sebanyak 30 orang yang juga jumlah keseluruhan dari populasi. Jenis pendekatan yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yang berbentuk korelasional, dan instrumen penelitian adalah : (1) Tes Tingkat Kesegaran Jasmani, dan (2) Tes Keterampilan bermain bola basket. Pengelolahan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif inferensial sedangkan teknik analisis data yang dipergunakan adalah penentuan hasil tingkat kesegaran jasmani dan uji korelasi. Dengan menggunakan taraf signifikansi α 0,05. Melalui pengelolahan data diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Tes hasil analisis data Tingkat Kesegaran Jasmani termasuk kategori “sedang” sebanyak 11 orang (36,67%) dari 30 siswa. Dan (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan kemampuan bermain bola basket Siswa SMAN 9 Makassar melalui hasil analisis korelasi antara TKJI terhadap kemampuan bermain bola basket dengan hasil korelasi R = 0,410\*.

**Kata Kunci :** Kesegaran Jasmani,Kemampuan bermain bola basket.

**PENDAHULUAN**

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya. Contoh pembangunan yang sedang dilaksanakan adalah pembangunan fisik seperti sarana dan prasarana, pembangunan mental seperti pendidikan, kesehatan, kesejahteraan sosial dan lain–lain.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari–hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi, kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Demikian pula dalam penerapan ke kegiatan olahraga tentunya memerlukan kesegaran yang maksimal dalam pelaksanaannya.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Kenyataan ini merupakan modal dasar dan peluang untuk mencapai prestasi. Namun prestasi bola basket yang didambakan belum dapat terwujud oleh sebab itu sangat di harapkan adanya usaha-usaha pembinaan kearah peningkatan prestasi.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga bola basket, diharapakan memperhatikan generasi-generasi penerus yang sekarang ini masih memiliki bakat, keterampilan serta di tunjang dari potensi fisik yang baik, yang nantinya akan di arahkan ke suatu bentuk pembinaan yang lebih menjurus ke prestasi, dan akan melahirkan atlet-atlet yang siap berkompetisi baik di tingkat nasional.

Di samping itu, prinsip dasar permainan bola basket adalah (1) dribbling, (2) passing dan, (3) shooting. Aspek-aspek yang terlibat dalam prinsip dasar di atas adalah psikis dan fisik. Keadaan inilah yang mengakibatkan permainan bola basket lebih sulit di bandingkan dengan permainan lainnya, terutama bagi para pemula.

Dalam pembinaan permainan bola basket masih sering saja di jumpai latihan yang hanya ditunjukkan pada teknis permainan saja, misalnya langsung bermain atau peningkatan teknik-teknik permainan, tanpa memperhatikan latihan-latihan yang menunjang. Kebiasaan ini bila dibiarkan dapat saja membuat pemain tidak senang menerima bentuk-bentuk latihan yang menunjang seperti latihan fisik, taktik, dan mental. Padahal unsur-unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena apabila salah satunya terabaikan, maka akan berpengaruh terhadap prestasi bola basket secara keseluruhan. Ketiga teknik permainan bola basket , dribbling, passing, shooting, merupakan satu kesatuan teknik dasar yang tidak dapat dipisahkan dan perlu dikembangkan dalam menciptakan pola permainan yang baik dan terarah. Tentunya dengan tidak mengabaikan teknik yang lain dan disamping latihan-latihan fisik, taktik dan mental yang juga turut menunjang pengembangan dan prestasi bermain bola basket adalahkesegran jasmani yang maksimal.

Siswa SMA Negeri 9 Makassar selama ini aktif dalam latihan bermain bola basket sesuai Program Permainan yang diterapkan di sekolah merupakan kegiatan yang wajib diikuti oleh siswa SMA Negeri 9 Makassar. Dari kegiatan ini diharapkan muncul pemain-pemain yang nantinya dapat diandalkan untuk mengikuti berbagai kejuaraan tingkat Akademik, daerah maupun provinsi yang diadakan diberbagai daerah. Akan tetapi sebagian besar kemampuan bermain bola basket itu masih terjadi kesalahan-kesalahan diantara pemainnya,seperti kesalahan dribbling, chest pass, dan shooting. Selain itu, ketika bermain bola basket para siswa SMA Negeri 9 Makassar dalam melakukan serangan banyak pemainnya yang tidak mampu lagi bertahan dengan baik,mudah kelelahan, serta senantiasa ada misscomunication atau salah pengertian. Anggapan penulis bahwa ini mungkin disebabkan oleh kelelahan fisik dan adanya tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik bagi pemain bolabasket dalam peningkatan keterampilan bermain untuk mendapatkan hasil yang optimal, setiap atlet harus dapat memiliki kemampuan kebugaran dan fisik yang prima. Dalam olahraga permainan ini diperlukan hal-hal yang menunjang kearah pencapaian prestasi. Hal tersebut diantaranya adalah keterampilan penguasaan teknik, permainan disamping membutuhkan pengalaman bermain dan kebugaran fisik yang prima.

Dribbling, passing dan shooting sebagai bagian dari teknik dasar permainan bola basket harus mendapatkan perhatian khusus dari pelatih, karena teknik dasar bermain bola basket ini merupakan suatu cara yang membantu memenangkan suatu pertandingan. Untuk itu teknik bermain bola basket ini harus dilatih secara sistematis, terarah dan efektif.

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS**

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh sesuatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktifitas olahraga dalam kehidupan sehari – hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan atau tataran kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para murid sekolah dasar yang sementara mencari format kesempurnaan kemampuan gerak dasar yang membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar yang lebih maksimal.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak (TK) sampai Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, murid mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding murid yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih rendah. Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001:131) bahwa “*physiological fitness* ” adalah kemampuan agar tubuh agar tubuh untuk menyesuaikan fisiolaginya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya”. Dari uraian tersebut di atas jelaslah bahwa yang dimaksud dengan physical fitness Nurhasan, (2001:132) “bahwa physical fitness adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.

Terkait tentang kesegaran jasmani menurut beberapa ahli dapat bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, mampu untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif”. Kemudian menurut M. Ichsan (1998:54) bahwa, “bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa mendatang”. Sedangkan menurut Safri dalam Dasar-dasar Pendidikan Jasmani (1994:146). Mengatakan dari sudut pandang fisiologis, “kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih akibat latihan tersebut”. Deangan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaranjasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan pembebana aktivitas yang dihadapinya.

Kemudian kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang, tak terkecuali pelajar. Sebab kesegaran jasmani sangat bersenyawa dengan hidup manusia. Sebagai pelajar yang melakukan aktifitas secara rutin setiap harinya yang cukup lama dalam kegiatan pembelajaran ini cukup melelahkan selama lebih kurang lima jam setiap harinya, maka dibutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

* 1. **Tujuan Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

* 1. **Kesegaran Jasmani Yang Berkaitan Dengan Kesehatan**

1. **Komposisi tubuh**

Komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuh, dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan dan organ vital)”. Karena lemak merupakan bagian dari pada tubuh yang dapat memberikan andil pada keindahan bentuk tubuh bila jumlahnya tepat dan sesuai dengan jumlah dan letaknya, oleh karena itu persentase lemak haruslah kita ketahui dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan alat schinfold caliper di bagian-bagian tertentu.

Persentase lemak tubuh biasanya tergantung pada jenis kelamin, usia, keturunan dan aktifitas seseorang. Karena pada umumnya semakin usia menanjak akan semakin meningkat pula persentase dari lemak tersebut khususnya bagi kaum wanita. Jadi secara umum dapat ditarik konklusi bahwa kecil persentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang. Ada beberapa fungsi lemak antara lain yaitu :

1. Pelindung organ-organ bagian dalam tubuh.
2. Membantu memberikan garis bentuk tubuh.
3. Sebagai cadangan makanan.

Seseorang ataupun murid yang mempunyai badan yang besar atau terlihat berlebihan lemak pada tubuhnya sangatlah mempengaruhi ruang gerak yang ada pada dirinya, untuk itu hendaklah kita selalu menjaga komposisi tubuh kita agar selalu seimbang yaitu melalui olahraga secara teratur dan terprogram.

1. **Daya tahan jantung dan paru-paru**

Menurut M. Ichsan (1998:5) “mengemukakan daya tahan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama”. Dan Wahjoedi (2000:9) mengatakan daya tahan jantung dan paru-paru adalah “kapasitas sistem jantung dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.” Jadi dari pernyataan pendapat di atas jelas bahwa kapasitas jantung dan paru sangatlah penting untuk menunjang kinerja otot dengan perannya mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

1. **Daya tahan otot**

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan tidak perlu maksimal dalam jangka waktu tertentu”. Sedangkan kekuatan otot adalah “tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi pada suatu beban maksimal”.

Selain itu otot yang juga dapat memberi kesan bahwa tubuh seseorang dapat menampilkan sikap yang lebih baik, sel otot mampu membakar kalori yang lebih besar, bagi seorang olahragawan, atlet atau siapapun yang memiliki kekuatan dan daya tahan akan dapat meningkatkan performa dan prestasi yang ada pada dirinya hanya saja memerlukan latihan-latihan yang cukup dan terprogram. Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan melalui latihan seperti : latihan beban, push-up untuk melatih otot lengan, sit-up melatih daya tahan otot perut, full-up dan latihan beban lainnya dan harus di ingat bahwa dalam melatih daya tahan yang paling diutamakan adalah jumlah repetisi.

* 1. **Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan gerak**

1. **Kecepatan.**

Kecepatan adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. (Harsono 1988:54). Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas seperti dalam menyelesaikan tugas, baik pekerjaan harian maupun tugas-tugas belajar sebagai murid.

1. **Kelincahan.**

Kelincahan adalah merupakan “kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. (Harsono 1988:58). Dengan kordinasi dan kecepatan yang tinggi maka dengan sendirinya seseorang akan memiliki kesegaran yang baik karena dalam komponen kelincahan memadukan semua unsur gerakan dan daya tahan.

1. **Keseimbangan.**  
   Menurut Wahjoedi (2000:61) adalah “kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan”. Karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainya dalam menyelesaikan tugas-tugas keseharian.
2. **Kecepatan Reaksi**

Menurut Wahjoedi (2000:61) mengatakan “kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari : pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan”. Berdasarkan penjelasan diatas jelas bahwa kecepatan reaksi sangatlah penting bagi setiap individu maupun bagi murid yang melakukan aktifitas kerja maupun belajar setiap harinya.

1. **Koordinasi**  
   Menurut Wahjoedi (2000:61) mengatakan bahwa koordinasi adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi merupakan gerakan yang sangat komplek, contoh sederhana adalah pada reflek mata pada saat mengirimkan gambar-gambar yang kita lihat melalui serabut syaraf ke otak.

Otak menafsirkan sinyal tersebut memutuskan otot mana yang harus berkontraksi dan seberapa kekuatan serta kecepatan kontraksinya, serta mengirimkan pesan-pesan sepanjang jaringan syaraf yang lain untuk setiap otot yang berkontraksi, ada satu otot yang berlawanan yang berelaksasi, dan otot yang berlawanan yang berelaksasi tersebut menkoordinasi setiap gerakan dalam tubuh secara bersamaan dan seluruh proses ini memerlukan waktu yang sangat singkat atau bisa dikatakan seperdetik saja. Koordinasi bagi seorang pelajar sangatlah diperlukan berhubung akibat aktifitasnya yang hampir selalu berubah setiap jamnya karena pelajaran-pelajaran yang mereka ikuti selalu berbeda.

* 1. **Nilai – nilai Kesegaran Jasmani**

Seorang individu mutlak harus memiliki kesegaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kesegaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasilnya kurang dapat dipertanggungjawabkan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Pada hakekatnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kesegaran jasmani menggambarkan derajat sehat untuk melakukan tugas atau kegiatan sehari – hari.

* 1. **Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedang faktor eksternal adalah faktor dari luar diantaranya makanan dan gizi, tidur dan istirahat, aktifitas fisik dan lingkungan.

* 1. **Fungsi kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang orang berfungsi didalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Khusus bagi pelajar dan mahasiswa sangat penting untuk menyelesaikan studinya serta dalam proses belajar dan mengajar, sebab dalam belajar diperlukan kondisi tubuh yang sehat dan segar (Sumanto Y, 1993:153).

* 1. **Tes Kesegaran Jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani (TKJI) yang digunakan untuk anak kelompok usia 10-12 tahun yaitu : 1. Tes Kecepatan dengan tes lari 60 meter , 2. Tes Daya tahan otot dengan tes Gantung siku angkat, 3. Tes Kekuatan otot dengan tes baring duduk selama 60 detik, 4. Tes Daya ledak dengan tes vertical jump, 5. Tes Daya tahan jantung dengan lari jarak menegah lari 1200 meter.

* 1. **Keterampilan Bermain Bola Basket**
  2. *Dribbling*

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langka asal bola di pantulkan dilantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang tak terpisahkan dari permainan bola basket dan penting bagi pemain individual atau tim. Seperti operan, menggiring adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, maka harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai. Sementara menggiring bola seorang pemain tidak menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola dalam keadaan diam atau dalam genggaman.

Kemampuan menggiring dengan tangan, lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan seseorang . Untuk melindungi bola jagalah agar tubuh tetap berada diantara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika seseorang menggiring atau *mendribble* dengan sisi tangan yang lemah, maka harus dilindungi dengan tubuh.

Menggiring atau menbawa bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bola basket, dan ini penting untuk bermain individu dan tim. Dalam permainan bolabasket setiap pemain harus terampil dalam menggiring bola dengan cepat, terutama untuk melakukan terobosan ke pertahanan lawan yang dijaga ketat.

**METODE PENELITIAN**

Didalam bab ini akan diuraikan tentang variabel dan dasain penelitian, defenisi operasional variabel populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan analisis data. Keseluruhan aspek-aspek tersebut dibahas sebagai berikut : **Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang dijadikan obyek penelitian. Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra pada SMA Negeri 9 Makassar yang tergabung dalam kegiatan permainan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar.

* + - * 1. **Sampel**

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Berdasarkan konsep pertimbangan tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan mempergunakan “ Total Sampling” yaitu semua populasi akan dijadikan sampel.

**Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif data dengan teknik : tes, yaitu para mahasiswa melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari menegah 1200 meter. Rangkaian tes ini sangat memerlukan tenaga. Oleh karena itu orang yang dites haruslah dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

* 1. **Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan permainan bola basket yang dilaksanakan diSMA Negeri 9 Makassar,penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 9 Makassar yang terletak di jalan Karunrung Raya No 37, Kecamatan Rappocini Kota Makassar.

* 1. **Deskripsi Subjek Penelitian**

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti permainan bola basket di SMA Negeri 9 Makassar berjumlah 30 siswa putra.

1. **Deskripsi Data Penelitian**

**1. Tingkat Kesegaran Jasmani Permainan Bola basket**

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah data hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti permainan bola basket. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti permainan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Data hasil kesegaran jasmani pada siswa diperoleh melalui survei dengan teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Pengujian tes kesegaran jasmani pada permainan bolabasket dilakukan dengan menggunakan 5 indikator yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot paha dan daya tahan. Agar deskripsi hasil penelitian lebih jelas secara rinci, berikut akan dideskripsikan data berdasar masing-masing komponen tes:

**1) Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Permainan Bola basket Berdasarkan Komponen Tes Kecepatan ( Tes Lari )**

Tes kecepatan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti permainan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berdasarkan komponen kecepatan (tes lari) dengan rerata sebesar 5,87, nilai tengah sebesar 5,75, nilai sering muncul sebesar 6,20 dan simpangan baku sebesar 0,82. Sedangkan skor tertinggi sebesar 7,50 dan skor terendah sebesar 4,20.

* 1. **Tingkat Kesegaran Jasmani Bola basket**

Tingkat kesegaran jasmani Bolabasket siswa SMA Negeri 9 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018, yaitu sebanyak 2 orang (6,67%) dalam kategori baik sekali, 12 orang (40,00%) dalam kategori baik, 13 orang (43,33%) dalam kategori sedang, 3 orang (10,00%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata siswa peserta bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar adalah sedang . Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tersebut diantaranya:

* + 1. Faktor Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelengaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (BNSP 2006:3). Menurut Wawan S. Suherman (2004:7), kurikulum merupakan suatu pedoman atau cetak biru pengalaman (materi) belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan. Kurikulum yang digunakan di SMA Negeri 9 Makassar adalah Kurikulum 2013. Setiap guru mata pelajaran termasuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani, wajib menerapkan kurikulum yang berlaku saat ini yaitu kurikulum 2013. Namun yang menjadi masalah tidak semua materi yang ada dalam kurikulum bisa diselesaikan secara keseluruhan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kecakapan guru, sarana prasarana dan bakat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Jika hal tersebut dapat terpenuhi maka dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

Diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kegiatan itu sebagian besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima,menguasai dan mengembangkan kegiatan olahraga itu sendiri. Jelaslah materi pelajaran tersebut akan sangat mempengaruhi kemampuan siswa. Begitu pula mengenai pengaturan waktu sekolah dan standar pelajaran yang harus ditetapkan secara jelas dan tepat. Guru dalam menyampaikan materi pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa dan disesuaikan pula dengan kurikulum pendidikan jasmani. Kegiatan intrakurikuler di sekolah harus mampu membantu siswa untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang optimal, kegiatan tersebut antara lain adalah kegiatan belajar mengajar pada saat jam pelajaran olahraga, sedangkan untuk lebih memberikan wadah sebagai penyalur bakat dan minat siswa beberapa kegiatan dapat dikembangkan melalui permainan di sekolah. Keberadaan kurikulum yang seringkali berubah-ubah mengesankan bahwa kurang adanya kosistensi dari pengelola pendidikan yang dapat berdampak negatif pada perkembangan dan kesiapan siswa bersangkutan. Hal ini juga terjadi pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar. Penyusunan kurikulum sebagai salah satu perangkat penting dalam pendidikan belum mampu menyajikan sistem pendidikan yang efektif dan efisien serta berkesinambungan.

* + 1. Faktor Tidur Dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Seseorang yang menghentikan segala aktivitasnya sejenak sudah dapat dikategorikan sebagai istirahat. Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Sebab dengan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang. Hal ini dimungkinkan karena adanya keserasian antara kerja, tidur dan rekreasi. Untuk pengaturan proses kembali pengembangan tenaga yang telah digunakan sehingga tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Anak-anak usia remaja setingkat SMA (dalam hal ini SMA Negeri 9 Makassar) memiliki aktifitas gerak yang menurun dan cenderung lebih suka berkumpul dalam komunitas atau kelompoknya masing-masing. Waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk tidur dan beristirahat masih digunakan untuk beraktifitas seperti begadang pada malam hari, aktifitas tersebut akan berpengaruh pada penurunan tingkat kesegaran jasmani.

* + 1. Faktor Latihan Olahraga

Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan yang diharapkan maka siswa di SMA Negeri 9 Makassar melakukan latihan secara kontinyu. Latihan diperoleh dari kegiatan permainan di sekolah dan dapat diperoleh dengan latihan mandiri atau mengikuti latihan di klub olahraga dan pusat latihan olahraga lain di luar sekolah. Porsi dalam berlatih olahraga yang mereka lakukan bukan hanya masalah kuantitas akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang.

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdulkadir Ateng, 1992: 68). Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

* + 1. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7), agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara sebagai berikut ini.

1. Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
2. Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya.
3. Istirahat yang cukup.
4. Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minimum

beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.

1. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan makanan yang hygienis dan mengandung gizi yang seimbang. Hampir dapat dikatakan bahwa siswa-siswa di SMA Negeri 9 Makassar memiliki kebiasaan hidup sehat. Pola hidup yang sehat dan ditunjang dengan makanan yang seimbang sangat mepengaruhi kesegaran jasmani yang mereka miliki saat ini, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan hidup yang kurang sehat akan tetapi hanya sebagian kecil saja.

* + 1. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996: 5).

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan. Lingkungan juga dapat diartikan sebagai sejumlah benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati. Lingkungan selalu mengitari manusia dari waktu dilahirkan sampai meninggalnya, sehingga antara lingkungan dan manusia terdapat hubungan timbal balik dalam artian lingkungan mempengaruhi manusia dan manusia mempengaruhi lingkungan. Begitu pula dalam proses menjaga kondisi tubuh manusia, lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjagaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hampir dapat dikatakan bahwa lingkungan di sekolah dan di luar sekolah sangat mendukung tingkat kesegaran jasmani siswa. Di sekolah siswa diberikan berbagai macam kegiatan permainan dalam bidang bakat dan minat sedangkan di luar sekolah atau di lingkungan masyarakat siswa juga secara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat dalam bidang olahraga.

* + 1. Faktor Fisiologis

Singer, R.N. (1980) mengemukakan secara singkat bahwa psikologi olahraga adalah “the Science of Psychology applied to athletes and athletic situations” Cox, R.H. (1986) mengemukakan bahwa Sport Psychology is a science in which the principles of psychology are applied in a sport setting”. Jadi, Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengatuh secara langsung terhadap atlet dan faktorfaktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) mengemukakan bahwa “Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context”.

Memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Apabila dihubungkan dengan olahraga, khususnya olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (performance) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Dalam perkembangan olahraga prestasi dewasa ini, faktor psikologi telah menjadi salah satu bahasan tersendiri dalam mencapai penampilan atlet secara optimal. Gejala atau fenomena prilaku kejiwaan yang aneh-aneh tidak hanya muncul pada atlet yang sudah berprestasi tinggi tetapi juga bisa muncul pada atlet yang baru mulai berprestasi, hal ini selalu menjadi bahan kajian bagi ilmu psikologi olahraga.

Ogilvie (1968), L. Cooper (1969) dan Hardiman (1973) mengemukakan bahwa gejala atau aspek-aspek psikologis yang berpengaruh dan dapat dikembangkan pada diri atlet adalah; 1) kemantapan emosi, 2) keuletan (agresif), 3) motivasi dan semangat, 4) disiplin, 5) percaya diri, 6) keterbukaan, dan 7) kecerdasan.

* 1. **Kemampuan Bermain Bolabasket**

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat jelas bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa di SMAN Negeri 9 Makassar yaitu berada pada kategori “Sedang” yaitu sebanyak 11 orang atau sebesar (33.67%) dari jumlah keseluruhan sempel yaitu sebanyak 30 siswa. Hal tersebut dikarenakan siswa SMAN 9 Makassar memiliki intensitas latihan yang berbeda-beda dan juga faktor pendukung program pelatih di sekolah.

Menurut Machfud Irsyada (2000: 25) Metode pembelajaran bolabasket, di dalam proses pembelajaran bolabasket seorang guru harus mampu mengantarkan muridnya mengikuti secara aktif serta bermotivasi untuk belajar dengan cara atau metode pembelajaran permainan bolabasket di sekolah menengah tingkat atas hendaknya memperhatikan :

* 1. Materi yang sesuai untuk perkembangan siswa
  2. Aspek dan tuntutan yang ditekankan untuk perkembangan siswa
  3. Penyusunan materi pembelajaran
  4. Penyajian materi pembelajaran
  5. Perencanaan situasi pembelajaran
  6. Keterlibatan materi pembelajaran dengan para siswa

Dari pendapat di atas ada 6 metode pembelajaran bolabasket yang harus diketahui oleh para pelatih atau guru dalam memberikan materi bolabasket hal tersebut dimaksudkan agar latihan yang di berikan bisa lebih maksimal.

Greg Berittenham (2000: 89) jika tujuan latihan adalah untuk membentuk keahlian gerak, maka latihan harus dilakukan pada awal ketika masih segar.

Penekanan adalah lebih pada penggunaan teknik pergerakan yang benar dibandingkan pemantapan. Petunjuk-petunjuk dalam menyusun sebuah latihan:

1. Memilih salah satu program latihan
2. Sesuaikan latihan tersebut dengan fasilitas dan perlengkapan

yang tersedia

1. Sesuaikan latihan dengan tingkat kebugaran para murid
2. Sesuaikan latihan dengan jumlah siswa yang ada
3. Kreativitas pelatih dalam menyusun program latihan dan

penghentian latihan karena bosan

Pendapat di atas menekankan bahwa melatih permainan bolabasket harus sesuai dengar porsi masing-masing murid tidak boleh disamakan antara satu siswa dengan yang lain, harus sesuai dengan derajat kemampuan baik itu kebugaran, sarana dan prasarana, serta jumlah peserta.

Dari hasil penelitian survei dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket di SMA Negeri 9 Makassar berada pada **Kategori Sedang** dengan hasil penelitian ada 11 orang (36,67%) dari 30 siswa yang memiliki kategori “Sedang”. Hal yang mempengaruhi adalah intensitas latihan yang rutin, dilihat dari postur tubuh siswa yang tergolong kategori ini tidak terlalu tinggi akan tetapi mereka juga memiliki postur tubuh yang ideal. Kebanyakan mereka belum bisa memecahkan masalah dalam melakukan tes keterampilan.

Berdasarkan dari hasil output tanda ‘ \* ‘ yang diberikan SPSS signifikan tidaknya korelasi dua variabel dapat juga dilihat dari adanya tanda ‘ \* ‘ pada pasangan data yang dikorelasikan pada hasil output diatas. Dari pasangan di atas hanya pasangan lari 1200 cm dengan kemampuan bermain basket siswa SMAN 9 Makassar yang diberi tanda \*. Ini berarti pasangan lari 1200 cm dengan kemapuan bermain basket memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara lari 1200 cm dengan kemampuan bermain basket siswa SMAN 9 Makassar. Hasil output menunjukkan bahwa nilai korelasinya sebesar 0,410\* pada taraf signifikan 5% sebesar 0,024. sedangkan pasangan yang lainnya ada hubungan, tetapi hubungan yang tidak signifikan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecepatan lari 1200 cm seorang siswa maka akan semakin tinggi kemapuan bermain basket.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapat disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan hasil penelitian :

Nilai tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar dalam kategori Sedang sebanyak 11 orang (36,67%) dari 30 siswa. Dan kemampuan bermain bolabasket Siswa SMA Negeri 9 Makassar juga dalam Kategori Sedang.

Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain bola basket di SMA Negeri 9 Makassar sangat signifikan dengan hasil analisis korelasi antara TKJI terhadap kemampuan bermain bola basket dengan hasil korelasi R = 0,410\* , hal ini dikarenakan kemampuan bermain bola basket dipengaruhi oleh tingkat tes kesegaran jasmani , semakin baik tingkat tes kesegaran jasmani seseorang semakin baik pula kemampuan bermain bola basketnya begitupun sebaliknya.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini padat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para atlitnya.
2. Bagi para pelatih : Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para anak latihnya.
3. Bagi Para Atlet hendaknya menyadari betapa pentingya menjaga kemampuan fisik dari tingkat kesegaran jasmani sangat terkait dengan kemampuan meningkatkan keterampilan dan aktifitas gerak maksimal.

4. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan peningkatan cabang olahraga khususnya cabang olahraga bolabasket.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Barrow and Rosemery, 1973, *Practical Approach to Measurement in Physical Education,* United States of America.

Engkos Kosasih. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Greg Brittenham, 1998, *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket* , Raja Grafindo. Jakarta.

Harsono, 1988 *coaching dan aspek-asapek Psikologo dalam coaching*, Jakarta : P2LPTK Depdiknas.

Kementrian Pendidkan Nasional. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia*, Kelompok Usia 10-12 Tahun. PUSJAS, Jakarta.

Kirkendall. 1966. *Measurement and Evaluation for Practical Education.* United States of America.

Mulyono B. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK.UNY.

PERBASI, 1992. *Peraturan Permainan Bolabaslet*. PB. PERBASI, Jakarta

Pichard H. Perry, 1985. *Bimbingan Bermain Bolabasket Untuk Pria*. Alih Bahasa Awj. Uptakan, Jakarta.

Sadoso Sumo Sardjono. 1988. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Gramedia.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta. S. Sukardjo Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes*. Jakarta :   
Sumanto Y. 1993. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta ; Depdikbud.