

SURVEI KESEGERAN JASMANI ATLET BOLABASKET PPLPD KABUPATEN BOGOR

Apta Mylsidayu¹, Febi Kurniawan²

Universitas Islam “45” Bekasi, Universitas Singaperbangsa Karawang
mysidayu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui survei kebugaran jasmani atlet bolabasket PPLPD Kabupaten Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor yang berjumlah 15 orang. Teknik *sampling* menggunakan sampel jenuh, sehingga sampel penelitian sebanyak 15 orang. Teknik analisis menggunakan SPSS 17.0 dengan uji normalitas menggunakan *kolmogorof smirnov* dengan hasil uji normalitas tes sprint 60 meter sebesar 0.326, angkat tubuh sebesar 0.709, baring duduk sebesar 0.702, loncat tegak sebesar 0.959, dan lari 1000 meter sebesar 0.897. Hasil menunjukkan signifikan > 0.05 , artinya data berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bolabasket PPLPD Kabupaten Bogor berada dalam kategori Baik sekali sebesar 20% (3 orang), kategori baik sebesar 80% (12 orang), dan dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali sebesar 0% (tidak ada).

Kata kunci: Kebugaran jasmani, atlet bolabasket, PPLPD Kabupaten Bogor.

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga bolabasket ini digemari oleh semua kalangan baik pria maupun wanita, terutama kalangan remaja sebagai wadah kegiatan yang positif sekaligus prestasi. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2003: vi).

Dewasa ini banyak sekali pertandingan yang diadakan baik itu antar SD, SMP, SMA, tingkat Perguruan Tinggi, maupun antar Klub. Setiap pertandingan menampilkan permainan terbaik. Wissel (1996: 2) mengatakan bahwa bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1), permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh tangan dengan tujuan memasukkan bola

¹ Apta Mylsidayu; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi

² Febi Kurniawan; Dosen PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

sebanyak mungkin kekeranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola kekeranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Untuk mencapai prestasi maksimal, ada 4 komponen yang harus dilatihkan pada atlet yakni fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling berkaitan, dan apabila salah satu tidak dilatihkan maka prestasi maksimal akan sulit dicapai. Selanjutnya, komponen fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Sebab, kondisi fisik yang baik akan mendukung ketiga aspek lainnya. Jadi, latihan fisik merupakan landasan paling dasar dalam pelatihan. Adapun tujuan latihan fisik adalah untuk membantu para pembina dan pelatih olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai puncak prestasi. Sebelum memberikan latihan fisik, maka diperlukan suatu tes untuk melihat fisik awal atlet agar program latihan fisik yang dibuat sesuai dengan kebutuhan atlet. Salah satu cara untuk melihat kondisi fisik atlet adalah melalui tes kesegaran jasmani.

Istilah kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness* yang merupakan aspek fisik dari *total fitness*. Selanjutnya, ditinjau secara fisiologis, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya atau dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdikbud, 1999: 1). Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan yang berarti (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, 1996: 4). Selanjutnya, Tri Nurharsono (2006: 52) menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani juga erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu, tidak sama sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Depdikbud, 1999: 1).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan kesegaran jasmani kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani sendiri terdapat berbagai macam komponen yang penting karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 66-68) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas: kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Selanjutnya, komponen kesegaran menurut Rusli Lutan (2002: 8) dibedakan menjadi dua macam antara lain: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan aerobik, komposisi tubuh, dan (2) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan *power*. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) komponen dasar kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Hoy and Carter (1980: 9) mengatakan bahwa *basketball is a fast-moving. High-scoring indoor game that requires of the individual player extreme qualities of skill, precision, control and agility, as well as the physical prerequisites vital for athletic excellence*. Sukintaka (1979: 67) menyatakan bahwa teknik permainan merupakan bagian dasar dari cabang permainan itu yang menuntut keaktifan jasmaniah. Latihan teknik dibagi dua yaitu latihan teknik badan dan latihan teknik dengan bola. Latihan teknik badan dalam bolabasket antara lain: olah kaki, gerak tipu, memotong, membayang, langkah, serta sikap jaga. Latihan teknik bola ialah: lempar tangkap, menembak, menggiring, merayah, dan memoros.

Engkos Kosasih (1985: 185-195) berpendapat bahwa teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari beberapa macam cara yakni; (1) cara melompat dan menangkap bola, (2) cara memantul-mantulkan bola (*dribbling*), (3) cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*), (4) cara berputar (*pivot*), (5) olah kaki atau gerakan kaki (*foot work*), (6) melompat atau meloncat (*jumping*), dan (7) gerakan tipu (*fakes and fains*). Begitu pula dengan Wissel (1996: 2), ia membagi teknik dasar bolabasket menjadi 7

macam yakni (1) *Footwork* (gerakan kaki), (2) *Shooting* (menembak), (3) *Passing* (operan) dan menangkap, (4) *Dribble*, (5) *Rebound*, (6) Bergerak dengan bola, (7) Bergerak tanpa bola, dan (8) Bertahan.

Semua teknik dasar harus dapat dikuasai oleh pemain basket agar dapat menjadi pemain bolabasket yang handal dan berprestasi karena pemain bolabasket yang berprestasi akan mendukung menjadi pemain yang tangguh dan dapat bermain lebih baik dari pemain lain. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri atas *passing, dribbling, shooting, footwork,* dan *pivot*. Berbagai macam pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah suatu olahraga beregu yang bertujuan untuk mendapatkan *point* dengan menggunakan teknik yang benar.

Selanjutnya, kata atlet berasal dari bahasa Yunani “athlos” yang berarti kontes, artinya orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Jadi, seseorang yang belum pernah mengikuti kompetisi olahraga (antar sekolah, klub, perkumpulan, daerah, kecamatan, provinsi, atau negara) belum disebut sebagai atlet meskipun orang tersebut sudah menekuni olahraganya dalam waktu yang lama.

Menurut Sukadiyanto (2005: 4) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Menurut Tite Juliantine, dkk (2007: vii) atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instruksi pelatih. Agar atlet dapat berprestasi maksimal, maka pelatih harus mampu merencanakan dan menyusun suatu program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal.

Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, selama proses berlatih melatih, diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih, atlet, dan orang tua yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya hubungan timbal balik yang baik diharapkan akan saling menguntungkan bagi semua pihak. Artinya, untuk mendukung kegiatan berlatih, keadaan atlet dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, taktik, psikis, dan sosiologis.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga bolabasket. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Selanjutnya, terkait dengan hal tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket PPLPD Kabupaten Bogor.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif kuantitatif. Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Suchman, 1967; Nazir, 2011: 84).

Populasi artinya seluruh subjek dalam wilayah penelitian (Hamid Darmadi, 2011: 46). PPLPD Kabupaten Bogor hanya memiliki atlet bolabasket putri saja. Jadi, populasinya berjumlah 15 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah sampel jenuh. Sehingga, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh penelitian dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah (Suharsimi Arikunto, 2007: 101).

Adapun tes kesegaran jasmani yang dilakukan atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor adalah tes kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun yang terdiri atas jenis 5 butir tes. Menurut Nurhasan (2007:118) tes kesegaran jasmani terdiri atas untuk usia 16-19 tahun terdiri atas lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh 30 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jauh 800 meter.

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan cara: (1) Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik siswa tersebut, (2) Hasil jumlah tersebut dalam butiran di atas di bagi dengan banyaknya komponen fisik dasar yang bersangkutan, dan (3) Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam kategori status kondisi fisik siswa seperti dalam tabel 3.2. berikut ini:

Tabel 1.

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

No	Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Teknik analisis data yang dilakukan terdiri atas: (1) uji normalitas menggunakan *kolmogorof smirnov*, dan (2) deskripsi data dengan persentase. Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Perhitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *kolmogorof smirnov* pada SPSS versi 17.0. Selanjutnya, untuk mengetahui atau memperoleh hasil pengolahan data sehingga dapat menggambarkan masalah yang diungkap, yaitu tingkat *self confidence* dalam pertandingan futsal antar kelas pada mahasiswa PJKR FKIP UNISMA Bekasi, maka penulis menggunakan teknik penghitungan data dengan rumus:

$$P = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Jumlah atau besarnya prosentasi yang dicari

$\sum X_1$ = Jumlah skor berdasarkan alternatif jawaban

$\sum X_n$ = Jumlah total skor

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan hasil Survei Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket PPLPD Kabupaten Bogor diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2.

Nilai Rata-Rata Dan Standar Deviasi Masing-Masing Tes

Tes TKJI	Mean	Std. Deviation
<i>sprint</i> 60 m	8.69	0.77
angkat tubuh	30.07	4.93
baring duduk	27.07	6.45
loncat tegak	43.13	6.70
lari 1000 m	4.12	0.67

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat nilai rata-rata masing-masing tes yaitu *sprint* 60 meter didapat mean 8.69 dengan standar deviasi 0.77, angkat tubuh didapat mean 30.07 dengan standar deviasi 4.93, baring duduk didapat mean 27.07 dengan standar deviasi 6.45, loncat tegak didapat mean 43.13 dengan standar deviasi 6.70, lari 100 meter didapat mean 4.12 dengan standar deviasi 0.67. Berikutnya untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil dari masing-masing tes penulis melakukan uji normalitas data dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.

Hasil Uji Normalitas Data

No	Tes	Hasil uji normalitas
1	sprint 60 m	0.326
2	angkat tubuh	0.709
3	baring duduk	0.702
4	loncat tegak	0.959
5	lari 1000 m	0.897

Berdasarkan tabel 3, tes normalitas menggunakan uji kolmogrov-Smirnov, kriteria pengujiannya sebagai berikut: (1) Signifikan $> 0,05$, maka data berdistribusi normal, dan (2) Signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Pada data masing-masing jenis tes dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas tes sprint 60 meter sebesar 0.326, angkat tubuh sebesar 0.709, baring duduk sebesar 0.702, loncat tegak sebesar 0.959, dan lari 1000 meter sebesar 0.897. Dapat dilihat bahwa nilai signifikan lebih dari $> 0,005$, maka data masing-masing tes berdistribusi normal.

Selanjutnya dijelaskan distribusi data hasil penelitian masing-masing tes sebagai berikut:

Sprint 60 meter

Berikut ini ditampilkan presentase hasil tes sprint 60 meter atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor.

Tabel 4.

Hasil tes sprint 60 meter

Nilai	Jumlah	%	Keterangan
5	6	40	Baik Sekali
4	8	53.3	Baik
3	1	6.7	Sedang

2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	15	100%	

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa kecepatan atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sekali sebesar 40% (6 orang), baik 53.3% (8 orang), Sedang sebesar 6.7% (1 orang), dan dalam kategori Kurang dan Kurang sekali 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata kecepatan atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori baik sebesar 53.3% (8 orang).

Angkat tubuh

Berikut ini ditampilkan presentase hasil tes angkat tubuh atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor.

Tabel 5.

Hasil tes angkat tubuh

nilai	jumlah	%	keterangan
5	0	0	Baik Sekali
4	15	100	Baik
3	0	0	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	15	100%	

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sebesar 100% (15 orang), sisanya dalam kategori baik sekali, sedang, kurang, dan kurang sekali sebesar 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori baik sebesar 100% (9 orang).

Baring duduk

Berikut ini ditampilkan presentase hasil tes baring duduk atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor.

Tabel 6.
Hasil tes baring duduk

nilai	jumlah	%	keterangan
5	4	26.7	Baik Sekali
4	9	60.0	Baik
3	2	13.3	Sedang
2	0	0.0	Kurang
1	0	0.0	Kurang Sekali
Total	15	100%	

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sekali sebesar 26.7% (4 orang), baik sebesar 60% (9 orang), Sedang sebesar 13.3% (2 orang), sisanya dalam kategori Kurang dan Kurang sekali 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata kekuatan dan daya tahan otot perut atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori baik sebesar 60% (9 orang).

Loncat tegak

Berikut ini ditampilkan presentase hasil tes loncat tegak atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor.

Tabel 7.
Hasil tes loncat tegak

nilai	jumlah	%	keterangan
5	3	20	Baik Sekali
4	8	53.3	Baik
3	4	26.7	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	15	100%	

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa daya ledak otot tungkai atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sekali sebesar 20% (3 orang), baik 53.3% (8 orang), Sedang sebesar 26.7% (4 orang), dan dalam kategori Kurang dan Kurang sekali 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata daya ledak otot tungkai atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori baik sebesar 53.3% (8 orang).

Lari 1000 meter

Berikut ini ditampilkan presentase hasil tes 1000 meter atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor.

Tabel 8.

Hasil tes 1000 meter

nilai	jumlah	%	keterangan
5	4	26.7	Baik Sekali
4	8	53.3	Baik
3	3	20.0	Sedang
2	0	0.0	Kurang
1	0	0.0	Kurang Sekali
Total	15	100%	

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa daya tahan atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sekali sebesar 26.7% (4 orang), baik 53.3% (8 orang), Sedang sebesar 20% (3 orang), dan dalam kategori Kurang dan Kurang sekali 0% (tidak ada). Artinya, secara garis besar rata-rata daya tahan atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori baik sebesar 53.3% (8 orang).

Setelah hasil data dideskripsikan satu persatu, langkah selanjutnya adalah menggabungkan total dari keseluruhan nilai. Dari kelima butir tes, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 9.

Hasil tes kesegaran jasmani atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor

Nilai	Jumlah	%	Keterangan
5	3	20	Baik Sekali
4	12	80	Baik
3	0	0	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	15	100	

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sekali sebesar 20% (3 orang), kategori baik sebesar 80% (12 orang), dan dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali sebesar 0% (tidak ada).

Berdasarkan deskripsi data, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik. Untuk memperoleh hasil yang maksimal perlu diupayakan latihan fisik yang lebih kontinyu dan evaluasi program latihan fisik agar tingkat kebugaran jasmani mencapai kategori baik sekali. Sebab, dengan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik akan mempermudah atlet dalam latihan teknik, dan taktik.

Tingkat kebugaran jasmani juga mempengaruhi atlet dalam melakukan kegiatan sehari-hari berupa kegiatan belajar di sekolah, dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh atlet tanpa merasa kelelahan. Hal lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani atlet selain latihan fisik secara kontinyu adalah waktu istirahat yang cukup, gizi yang seimbang, dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa atlet bolabasket putri PPLPD Kabupaten Bogor dalam kategori Baik sekali sebesar 20% (3 orang), kategori baik sebesar 80% (12 orang), dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali sebesar 0% (tidak ada).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Dedy Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun*. Jakarta: Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga (teknik dan program latihan)*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Hoy, Len & Carter, Cyril.A. (1980). *Tackle Basketball*. London: Stanley Paul & Co.Ltd.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*. Semarang: UNS Press.

- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani; prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Nazir, Moh. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan & Hasanudin Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Oliver, Jon. 2003. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Indonesia: Pakar Raya
- PERBASI. (2004). *Buku Peraturan Resmi Bolabasket (Terjemahan Official Basketball Rules 2004)*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. 1996. *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. 2002. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penilitin Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- SuharsimiArikunto. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
-2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka, Tamsir Rijadi, dan Bambang Suprijo. (1979). *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: Tarate Bandung.
- Sulistyo, Joko. 2010. *6 Hari Jago SPSS 17*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Tite Juliantine, dkk. 2007. *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- Tri Nurharsono. 2006. *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. semarang: PJKR FIK UNNES.
- Wissel, Hal. 1996. *Basketball Steps to Succes (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.