

MENINGKATKAN KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET MELALUI METODE BERMAIN

Tenten Nurba as¹, James Tangkudung², Nofi Marlina Siregar³, Widiastuti⁴

^{1),2),3) 4)} Universitas Negeri Jakarta

e-mail: tentennurbaas1@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui bisa atau tidaknya meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket melalui metode bermain. Karena siswa mendapatkan kekalahan pada saat pertandingan di Kabupaten Garut dan disebabkan oleh kurangnya keterampilan *dribbling*, dilihat dari siswa saat menggiring bola sering dicuri oleh lawannya pada saat pengamatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan dengan desain Kemmis dan Mc. Taggart meliputi empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Yang terdiri dari beberapa siklus dengan prosedur ini jika siklus kesatu tidak mencapai target sebesar 80%, maka dilakukan siklus kedua dan seterusnya hingga tercapai 80%. Hasil yang diperoleh dari data awal siswa yang lulus sebanyak 6 orang (30% dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler) dengan nilai terendah 43.8 dan nilai tertinggi 81.3. setelah diberi tindakan pada siklus I maka terdapat peningkatan sebanyak 10 orang (50%) dengan nilai terendah 54.2 dan nilai tertinggi 82.3. dikarenakan belum memenuhi standar yang diinginkan peneliti maka dilanjutkan dengan siklus II. Hasil tes keterampilan *dribbling* bola basket pada siklus II sebanyak 17 orang (85%) yang lulus dengan nilai terendah 72.9 dan nilai tertinggi 86.5. maka terdapat peningkatan pada setiap siklus dengan latihan melalui metode bermain. Karena pada siklus II target keberhasilan telah tercapai maka peneliti tidak melanjutkan penelitian pada siklus berikutnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Kadungora.

Kata Kunci: Bola Basket, Dribbling, Metode Bermain

Abstract

The purpose of this research was carried out to find out whether exercise can be used or cannot be used through basketball dribbling skills play improvement method. Students were defeated at the match in Garut and it was caused by a lack of dribbling skills. It can be seen from the students when their dribbling was often stolen by their opponent. The Kemmis and Mc. Taggart design are used as a method of this research. Taggart includes four stages, namely planning, action, observation, and reflection. It consists of several cycles. By this procedure, if one cycle does not reach the target of 80%, then do the second and so on until the cycle has been reached 80%. The results obtained from the data beginning from students who graduated. They are 6 people (30% of all students who follow the extracurricular activities) with the lowest value is 43.8 and the highest value is 81.3. After giving an action on cycle I, then there is an increasement as much as 10 people (50%) with the lowest value is 54.2 and the highest value is 82.3. It meets the standards desired researchers. It continued with a cycle II. The results of the skills tests of dribbling a basketball on cycle II as many as 17 people (85%) who graduated with the lowest value of 72.9 and the highest value of 86.5. Thus, there is an increasement in the exercise with each cycle through the playing method. Because of the cycle II is sued, the target has been reached. Then, the researchers do not continue to research on the next cycle. Thus, it can be concluded that exercise with the playing method can improve the skills of a basketball dribbling at a Junior High School basketball-playing Country 1 Kadungora.

Keywords: Basketball, Dribbling, Playing Methods

PENDAHULUAN

Peneliti mengamati hasil pertandingan bola basket antar siswa sekolah menengah pertama yang diadakan di Kabupaten Garut. Peneliti mengamati setiap pertandingan sekolah yang berasal dari kecamatan kadungora. Pada saat itu sekolah yang berasal dari kecamatan kadungora yang selalu berakhir kekalahan oleh sekolah yang berasal dari kota garut.

Keterampilan *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, "*dribble* adalah suatu cara membawa bola" (Agus Salim, 2007:62). Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Cara Keterampilan *dribbling* yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. Adapun cara melakukannya :

1. Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola
2. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
4. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
7. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas

sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.

8. Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
9. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
10. Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Marta Dinata (2006:24) mengemukakan: "Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda". Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda agar berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda. Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan *dribble* sebagai berikut:

1. otot-otot tegang saat melakukan gerakan Sendi yang di pergunakan untuk sumbu gerak tidak pada siku
2. Saat bola bergerak keatas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi
3. Pandangan tidak kearah bola, tetapi mengarah disekitarnya.

Saat *dribble*, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan ke bawah dengan kondisi jari terbuka.

“Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau kiri tanpa melihat bola” (PERBASI, 2006:18)

Keterampilan *dribble* di bagi beberapa macam, yaitu :

1. *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

2. *Between-the-legs dribble*

Dribble jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatcepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

4. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bias dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5. *Reverse dribble*

Dribble yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah

satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PERBASI, 2006:19).

Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Karena kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Oleh karena itu keterampilan *dribble* baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kirimempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan dalam permainan bola basket.

Pertandingan pertama *team* SMPN 1 kadungora berhadapan dengan SMPN 2 garut. *Quarter* pertama selisih poin yang tidak terlalu jauh dan hampir saling menyusul. Bahkan *team* dari kadungora dapat memimpin dengan selisih empat poin dari *team* garut dan berjalan sangat seru. Menginjak *quarter* kedua *team* dari garut menggunakan strategi *man to man defence* sehingga membuat atlet dari kadungora harus banyak *dribbling* untuk melewati lawan. Sayangnya *dribbling* atlet dari sekolah kadungora masih jelek sehingga bola banyak yang tercuri oleh lawan dan membuat poin menjadi cukup jauh ketinggalan.

Masuk *quarter* ketiga permainan mulai seimbang lagi karena *team* dari garut tidak melakukan strategi *defence* seperti sebelumnya. Terjadinya penambahan poin yang saling membalas sampai akhir *quarter*

ketiga dan pertandinganpun berjalan dengan seru karena kedua *team* saling menambah angka. *Quarter* keempat yang merupakan *quarter* terakhir pada pertandingan ini *deffence* dari *team* garut menjadi sangat ketak sehingga *team* kadungora harus memakai teknik *dribbling* untuk melewati lawan dan untuk membuat celah agar bisa menambah poin. Tetapi kurangnya keterampilan dari merka membuat bola sering dicuri lagi oleh *team* lawan yang membuat hasil akhir berujung dengan kekalahan.

Kesimpulan untuk *team* SMP 1 Kadungora masih kurang dalam melakukan teknik *dribbling*. Sehingga menghasilkan kekalahan pada hasil akhir pertandingan. Maka perlu adanya latihan kembali untuk memperbaiki keterampilan *dribbling* untuk atlet dari SMP 1 Kadungora. Metode latihan adalah suatu cara yang terprogram dengan baik yang fungsinya sebagai alat untuk menyajikan serangkaian kegiatan olahraga dalam usaha meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak yang dilakukannya. Tujuan utama dari latihan dalam olahraga yaitu untuk meningkatkan kinerja fungsi organ dan meningkatkan gerak tubuh supaya di level terampil. Untuk melatih latihan keterampilan dengan cara mengulang, mengulang dan mengulang (*drilling*) agar atlet menjadi hafal bagaimana melakukan koordinasi gerakan itu secara akurat.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa

dilakukan melalui proses belajar. Latihan keterampilan yang khususnya sesuai dengan cabang olahraga sangat diperlukan untuk mendukung pada saat pertandingan. Latihan terbaik adalah bermain dan berlatih sesering mungkin, ketika anda berlatih dan memainkan permainan anda dapat melatih, melempar, menangkap, menggiring dan berlatih memasukan bola ke ring. Seseorang yang sering melakukan latihan banyak memiliki kesempatan terbaik untuk membuat kemajuan dalam latihan .Tetapi jika Anda melihat kelemahan di daerah tertentu, beberapa latihan tambahan akan diperlukan. pada kegiatan belajar gerak melalui tahapan-tahapan yang meliputi tahap kognitif, tahap asosiatif dan tahap otomatis.tahap kognitif merupakan tahap awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengenal agar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari. Tahap asosiatif merupakan tahap menyempurnaan pembelajaran. Pada tahap ini siswa berusaha untuk memperbaiki kesalahan dan menyesuaikan sesuai konsep yang diajarkan.Tahap otomatis yang merupakan tahap terakhir dalam tahapan gerak.tahap otomatis merupakan tahapan siswa sudah menuju otomatis dalam melaksanakan gerakannya dengan artian siswa tidak harus berpikir terlebih dahulu untuk melakukan gerakan. Bahkan untuk usia sekolah menengah pertama yang merupakan usia yang pas untuk latihan penghususan.

Tabel 1. Tahap Usia Dalam Olahraga Bola Basket (Bompa)ⁱ

Cabang olahraga	Usia Mulai Latihan	Usia Dimulainya Latihan Spesialisasi	Usia Prestasi Tertinggi Dicapai
Bola Basket	10-12	14-16	22-28

Proses latihan akan lebih baik apabila anak merasa senang dan tidak terlalu membebani pada tahap usia sekolah menengah karena ketika terjadi trauma maka latihan tidak akan dilanjutkan oleh anak. Peneliti mencoba menerapkan metode bermain untuk berlatih *dribbling* bola basket. Inti dari bermain merupakan aktivitas digunakan sebagai hiburan. Bermain juga bisa me-refresh otak menjadi kesenangan dari kegiatan sehari-hari yang penat apalagi siswa sekarang yang memulai belajar dari pagi hingga sore. Maka sangatlah penting permainan yang harus diterapkan kepada anak agar anak tidak kehilangan masa-masa kecilnya. Sekaligus mencari jati dirinya dalam melakukan gerak. Begitupun kreatif pelatih yang harus ditingkatkan agar permainan bisa menjadikan latihan yang menunjukkan tujuan memperbaiki keterampilan *dribbling* bola basket sebagai judul penelitian ini.

Sesuai dengan tehnik bermain bola basket pada saat menyerang (*offence*) tidak cukup dengan *passing* dan *shooting*. Maka perlu adanya *dribbling* untuk memancing pertahanan lawan agar ada celah untuk teman satu *team* melakukan *lay up shoot* atau tidak ada yang ngehadang pada saat melakukan *shooting*. *Dribbling* merupakan salah satu teknik penting di dalam permainan bola basket karena ketika anda ingin bergerak atau ingin berlari maka harus sambil melakukan *dribbling*. Teknik *dribbling* di dalam permainan bola basket sama pentingnya dengan teknik *passing* dan *shooting*. Ketika susah untuk *passing* ke teman dan *shooting* tidak memungkinkan maka pemain harus melakukan *dribbling* untuk memancing pertahanan lawan atau mendekati ring untuk melakukan *shooting*. Bahkan tidak bisa dikatakan pemain bola

basket kalau tidak bisa menguasai bola yang salah satunya dengan teknik *dribbling*. *Dribbling* yang benar menurut para ahli (1) pandangan yang selalu melihat ke depan untuk melihat ruang kosong, (2) tubuh dibungkukan sedikit untuk mempertahankan dan menyeimbangkan badan, (3) tangan yang *dribbling* dibuka selebar bahu dan tidak rapat dengan badan, (4) tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola dari curian lawan, (5) jatuhan bola diayunkan bukan ditepuk (6) pantulan bola tidak jauh dari jangkauan tangan (7) lutut ditekuk (8) kaki dibuka selebar bahu seperti membentuk kuda-kuda.

Terdapat macam-macam *dribbling* yang akan menjadi acuan tindakan pada saat latihan diantaranya:

1. *Dribbling crossover* yang merupakan pemindahan bola dari tangan kiri ke kanan ataupun sebaliknya dan dilakukan di bawah lutut.
2. *Dribbling between legs* yang merupakan pemindahannya melewati kolong kaki.
3. *Dribbling behind-the-back* yang merupakan pemindahannya di belakang badan.
4. *Low dribbling* yang merupakan penguasaan bola pada saat *dribbling* di tempat dan bola paling tinggi selutut.
5. *Dribbling stop-and-go* merupakan *dribbling* sambil berlari cepat lalu berhenti dan berlari lagi. Teknik ini diperlukan control bola yang sangat bagus.

Speed dribbling pandangan ke depan dan posisi badan tegap dan pada saat mendribble bola dalam keadaan cepat, jatuhan bola didepan dan di samping.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (Action Resreach). Dengan menggunakan desain penelitian model Kemmis dan Mc.Taggart yang berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*).ⁱⁱ pada setiap putaran. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai Instrumen kunci, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap siklus. Sampel penelitian ini yaitu siswa laki-laki SMP Negeri 1 Kadungora yang mengikuti ekstrakurikuler. Waktu pemberian tindakan dimulai dari tanggal 2 juli 2018.

Pada tahap perencanaan pertamanya peneliti observasi awal yang berupa: (1) menentukan tempat penelitian, (2) meminta data awal kepada pelatih sebelumnya, melakukan diskusi dengan evaluator atas hasil tes dribbling bola basket, (3) peneliti menyiapkan strategi untuk latihan dribbling bola basket, (4) peneliti membuat instrument agar pada tahap pengamatan berjalan dengan lancar. Untuk tahap selanjutnya yaitu tindakan yang akan diberikan pada siklus pertama yaitu permainan ganggu orang, permainan tempat raja, permainan kucing kup, permainan kejar mengejar, dan permainan jalak ikan. Apabila nilai siswa belum mencapai target yang diinginkan maka pemberian siklus kedua. Tindakan yang akan diberikan pada siklus kedua yaitu permainan pris-prisan, permainan *dribbling* estafet, permainan lewati benteng, permainan *handball* yang dimodifikasi, dan permainan *dribbling point*. Selanjutnya tahap pengamatan yang dilakukan sebagai dokumentasi yang muncul pada saat

pelaksanaan tindakan bersama prosesnya. Observasi merupakan landasan untuk refleksi tindakan saat itu dan dijadikan orientasi untuk tindakan yang akan datang. Mencatat segala perubahan yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Tahap yang selanjutnya yaitu kegiatan refleksi ini merupakan evaluasi, mengingat dan mendiskusikan kembali hasil pengamatan selama tindakan berlangsung. kurangnya yang ditemukan pada siklus sebelumnya untuk menjadi dasar penyusunan rencana tindakan siklus berikutnya. Sehingga siklus berikutnya bisa berjalan lebih baik dari sebelumnya.

Indikator Keberhasilan dari penelitian ini adalah apabila proses latihan dengan pendekatan strategi latihan dapat meningkatkan keterampilan dribbling bola basket. Secara lebih rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Meningkatnya hasil keterampilan dribbling bola basket dengan penerapan permainan bola yang dilakukan oleh atlet.
2. Suasana latihan lebih kondusif dan menarik bagi atlet sehingga atlet menjadi lebih termotivasi dalam latihan (khususnya bola basket).
3. Peneliti mampu mengemas serta menyajikan materi yang menyenangkan untuk siswa.

Penelitian ini berhasil apabila:

1. Terdapat peningkatan keterampilan dribbling bola basket.
2. Sebagian besar (80%) atlet aktif dalam proses latihan dribbling bola basket.
3. Suasana latihan lebih kondusif dan menyenangkan.

Untuk mengambil data peneliti memerlukan instrument tes keterampilan

1. Siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri Kadungora berjumlah 20 siswa.
2. Kurangnya pengetahuan dari pelatih mengenai teknik bola basket khususnya *dribbling* menyebabkan materi yang diberikan kepada siswa menjadi tidak bervariasi.
3. Siswa banyak yang merasa jenuh terhadap latihan yang diberikan sehingga peneliti menemukan siswa yang *dribbling* tidak terkoordinasi antara pandangan, badan, tangan, yang *dribbling*, tangan yang tidak *dribbling*, jatuhan, pantulan, lutut dan kaki.

Sebelum peneliti memberikan tindakan terhadap siswa, peneliti terlebih dahulu melihat data awal keterampilan *dribbling* bola basket dan hasil gerak dasar siswa ketika melakukan tes *dribbling* bola basket. Hal ini untuk mengetahui tingkat ketuntasan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Berikut deskripsi hasil *dribbling* bola basket keterampilan dari siswa.

Maka peneliti mengetahui bahwa data awal terdapat 6 siswa (30%) yang lulus dengan nilai minimal 43.8, nilai maksimal 81.3 dan rata-rata nilai dari semuanya 63.8. Setelah perencanaan ditentukan untuk dibuat tindakan maka peneliti memulai tindakannya dan dilakukan tes kembali hingga pemberian tindakan selesai. Berikut data hasil tes keterampilan *dribbling* pada siklus pertama.

Tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwasannya dengan memberikan tindakan adanya peningkatan. 10 siswa (50%) yang belum memenuhi kriteria dan 10 orang mencapai kriteria dengan skor paling tinggi yaitu

82.3. skor yang minimal 5.4 dan rata-rata dari keseluruhan yaitu 70.2. dikarenakan belum mencapai kriteria yang diinginkan peneliti yaitu sebanyak 80% dari jumlah siswa maka dilanjutkan dengan siklus kedua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan tindakan adanya peningkatan. 3 siswa yang belum memenuhi kriteria dan 17 orang mencapai kriteria dengan skor paling tinggi yaitu 85.5. skor yang minimal 72.9 dan rata-rata dari keseluruhan yaitu 80.3. sesuai dengan rencana penelitian ini dinyatakan berhasil karena sudah mencapai 80% keseluruhan siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket yang merupakan salah satu teknik pada permainan bola basket. Gabungan antara metode bermain di dalam latihan merupakan hal yang menarik agar siswa merasa senang pada saat latihan. Begitupun dengan metode bermain bisa menghilangkan pandangan siswa bahwasanya latihan merupakan hal yang membosankan dan terasa amat melelahkan. Metode bermain ini mendorong kreativitas guru atau pelatih agar bisa membuat program latihan yang menyenangkan dan membuat dampak positif bagi siswa.

Penerapan latihan dengan metode bermain tidak hanya untuk keterampilan *dribbling* bola basket saja. Metode bermain dapat diterapkan pada latihan teknik yang lainnya. Intruksi dan pengawasan pada saat bermain harus diperhatikan agar proses latihan berjalan dengan efektif dan memberikan dampak positif. Penelitian ini akan lebih baik lagi apabila didukung

dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk latihan. Diharapkan bagi guru atau pelatih untuk mempunyai idea atau gagasan yang kreatif dan inovatif

dalam membuat metode latihan agar berguna untuk meningkatkan kualitas olahraga di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Amber. Vic, (2012). *Petuntuk untuk Pelatih dan Permainan Bola Basket*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya
- Boesing. Bart. (2009). *Training Basketball*, USA: Meyer & Meyer Verlag
- Bompa. (2011). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Hardback: Human Kinetics
- Critical Participatory Action Research, Singapore: Springer, 2014
- H.J.S. Husdarta. (2011). *manajemen Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Iman Sulaiman Zamzami, eko Juli Fitriyanto. (2013). *Teori dan Praktek Permainan Bola Basket Indonesia*, Banten
- Oliver. Jon,. (2009). *Dasar Dasar Bola Basket*. PT Intan Sejati
- Widiastuti. (2015). *Tes pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo
-