

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK *DEFENSE* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI MAN 2 KOTA SUKABUMI TAHUN 2017/2018

Sumiati¹, M. Riski Adi Wijaya²

¹Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UMMI

²Dosen Program Studi PJKR FKIP UMMI

sumiatirahmat05@gmail.com, riskiwijaya@gmail.com, nugraheniwening@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui kecepatan, keseimbangan, dan mengetahui kontribusi keduanya terhadap kemampuan teknik *defense*. Metode dalam penelitian ini berupa kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 20 orang, sampel diambil secara total sampling. Kecepatan diperoleh dari tes lari cepat 20 meter, keseimbangan diukur menggunakan *stork standing balance test*, kemampuan teknik *defense* diambil dari tes kaki cepat. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi ganda dan rumus kontribusi ($r^2 \times 100\%$) dengan taraf signifikan α 0,05. Analisis data kecepatan diperoleh $r_{hitung} = 0,663$ dan $r_{tabel} = 0,468$. Kontribusinya terhadap kemampuan teknik *defense* sebanyak 43,90%. Analisis data keseimbangan diperoleh $r_{hitung} = 0,807$ dan $r_{tabel} = 0,468$. Kontribusinya terhadap kemampuan teknik *defense* sebanyak 65,10%. Analisis data kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 75,50% terhadap kemampuan teknik *defense*.

Kata kunci: Kecepatan, Keseimbangan, Kemampuan Teknik *Defense*.

Abstract: This study aims to determine the speed, balance, and know the influence of both to the ability of defense techniques. The method in this research is quantitative. The net population population was 20 people, the samples were totally sampled. Rate the speed of a 20 meter quick test, balance using *stork standing balance test*, defense technique ability, from quick foot test. Data were analyzed by using explicit technique and formula ($r^2 \times 100\%$) with significant level α 0,05. Analysis of speed data obtained $r_{hitung} = 0,663$ and $r_{tabel} = 0,468$. His contribution to defense technique ability is 43.90%. Analysis of equilibrium data obtained $r_{arithmetical} = 0,807$ and $r_{table} = 0,468$. His contribution to defense technique ability is 65.10%. The data analysis of speed and equilibrium together has 75.50% against the ability of defense techniques.

Keywords: Speed, Balance, Defense Technique Capability Basketball.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas yang mengutamakan gerak dan kebanyakan dilakukan diluar kelas atau lapangan agar ruang geraknya nyaman. Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat beberapa cabang olahraga yang wajib diajarkan pada siswa seperti olahraga sepak bola, futsal, renang, bulu tangkis, atletik, bola voli, dan bolabasket.

Bolabasket merupakan salah satu materi yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan juga menjadi salah satu ekstrakurikuler yang ada disekolah, permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mencetak skor dengan cara memasukkan bola kedalam ring (basket) lawan dan kemudian mencegah lawan dengan cara *defense* (pertahanan) agar lawan tidak mendapatkan nilai/skor. Dalam permainan bola basket setiap kali pemain yang memasukkan/menembak bola ke dalam ring akan mendapatkan poin dua.

Dalam olahraga bolabasket dibutuhkan beberapa keterampilan yang cukup baik, apalagi dalam segi *defense* (pertahanan). Dalam keterampilan *defense* seorang pemain harus mempunyai kecepatan dan keseimbangan yang cukup baik untuk bisa melakukan pergerakan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang dapat melakukan gerakan yang baik dan tepat dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi diam maupun bergerak.

Untuk meningkatkan kemampuan *defense* bolabasket, setiap pemain harus mempunyai kecepatan dan keseimbangan yang baik supaya lebih efisien dalam penjagaan saat bertanding. Dengan kata lain, untuk meningkatkan pertahanan pada permainan bolabasket sangatlah penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Sukabumi, alasan kenapa peneliti melakukan penelitian di sekolah ini karena peneliti menemukan permasalahan yang ada dalam ekstrakurikuler bolabasket yaitu ada siswa yang sudah baik dalam melakukan *defense* dan ada siswa yang belum baik dalam melakukan *defense*, untuk melakukan *defense* yang baik diperlukan kecepatan dan keseimbangan. Hal ini dilihat oleh peneliti saat para siswa berlatih di MAN 2 Kota Sukabumi setiap hari senin dan jum'at pada pukul 16.00 WIB, dan saat uji tanding melawan MA Almasturiyah.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan *defense* bolabasket yang berguna untuk menjaga ketat lawan agar tidak banyak memasukan bola kedalam ring. Dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul "Hubungan Kecepatan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Teknik *Defense* pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di MAN 2 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018"

TINJAUAN PUSTAKA

Sejarah Bolabasket

Olahraga bolabasket pertama kali diperkenalkan di negara Amerika Serikat pada tahun 1891 dari sebuah sekolah pelatihan fisik (*Young Men's Christian Association*). Pada awalnya permainan bolabasket dimaksudkan sebagai kegiatan rekreasi saja, dengan sedikit peraturan dan ketentuan. Satu abad kemudian olahraga tersebut telah dimainkan dan dinikmati oleh masyarakat diseluruh dunia (Agus Salim, 2008: 9). Pada tahun 1891, *Dr. James A. Naismith* menciptakan suatu permainan yang disebut dengan *BasketBall*. Permainan ini ternyata mendapat sambutan yang baik terutama dikalangan remaja dan pemuda sehingga dengan cepat sekali permainan ini menyebar dan berkembang ke seluruh dunia. Pertandingan resmi bolabasket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Olahraga ini menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatiknya ditempatkan di seluruh cabang YMCA di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota seluruh negara bagian Amerika Serikat. (Wardisi, 2010: 21). Menurut *La Torre, Antonio* (2016: 688-695) "*Basketball Federation, at least 450 milion people, ranging from licensed player to amateurs, play basketball worldwide*"

Basket adalah salah satu kegiatan fisik paling populer di dunia. Menurut Federasi Bolabasket Internasional, setidaknya ada 450 juta orang, mulai dari pemain berlisensi hingga amatir bermain bola basket di seluruh dunia. (*La Torre, Antonio*, 2016: 688). Menurut *Cortis, Cristina, Tessitore dkk*, 2011: 135) "*Basketball is an open-skill team sport, strongly depending on the players capability to move quickly...*"

"Basket adalah olahraga tim dengan keterampilan terbuka, sangat tergantung dengan kemampuan pemain untuk bergerak cepat..." (*Cortis, Cristina, Tessitore dkk*, 2011: 135). Menurut *latin et al* dalam *Christos Galazoulas* (2017: 219) "*Basketball is a dynamic team sport and one of the most popular sport woldwidenumeros male and female athletes are involved in basketball training and all of them should develop motor skills at a high level, such as sudden feints, stops, sprint, jumps, agility and flexsibility*". Menurut *latin et al* dalam *Christos Galazoulas* (2017: 219) "Bolabasket adalah olahraga tim yang dinamis dan salah satu olahraga paling populer didunia. Banyak pria dan atlet wanita terlibat dalam dalam pelatihan bolabasket dan semuanya harus mengembangkan keterampilan motorik pada tingkat tinggi, seperti tipuan tiba-tiba, berhenti, berlari, melompat, kelincahan da fleksibilitas".

Pengertian Defense

Menurut John Oliver (2004: 75). Pertahanan (*defense*) individu adalah kunci pertahanan tim secara keseluruhan. Pertahanan sebuah tim bolabasket bisa sekuat ataupun selemah pertahanan individu. Oleh karena itu, semua pemain dilapangan harus baik dalam bertahan. Para pemain yang hebat dalam pertahanan individu mampu meminimalkan penguasaan bola pemain penyerang, yang berarti mengurangi kesempatan pemain penyerang mencetak angka. Ciri-ciri seorang pemain bertahan yang baik meliputi keagresifan, kemandirian, rasa percaya diri, kecepatan, keseimbangan, tubuh, pemanfaatan tangan dan lengan secara berdaya guna, visi, komunikasi, semangat, dan kebugaran badan. Para pemain bertahan yang hebat menggunakan perasaan, pikiran, dan kecepatan untuk memberikan hasil-hasil positif sekaligus mempertahankan intensitas pertahanan selama permainan berlangsung.

Menurut Agus salim (2008: 93). Dalam permainan bolabasket, jika tidak menyerang, pasti bertahan. Membentuk satu permainan bertahan yang baik sama pentingnya untuk keberhasilan tim. Sebagai seorang pemain bertahan, harus mengkonsentrasikan usaha dasar pada:

- 1) Berusaha tetap berada di antara pemain penyerang lawan dan ring basket.
- 2) Mencegah lawan untuk menggerakkan bola ke dalam area skor.
- 3) Mempersulit gerak para penyerang untuk bias menembak dari area skor. Upaya mempersulit penyerang ini juga harus dilakukan ketika penyerang lawan bergerak membawa bola ke area tersebut.
- 4) Berusaha sebisa mungkin mendapatkan bola pantul sehingga para penyerang akan kehilangan penguasaan terhadap bola.
- 5) Menjaga ketat lawan sehingga hal ini akan mempersulit dirinya untuk bergerak ke posisi bebas di bawah ring basket.

Kemampuan Teknik Defense

Menurut Agus Salim (2008: 96) Pada saat dalam situasi bertahan biasanya perlu melakukan pengaturan posisi. Seringkali dengan hanya mendorong kedua kaki atlet akan membantu untuk menjaga seorang lawan dengan benar. Penggunaan kedua tangan dan lengan dengan bebas untuk menghalang-halangi usaha lawan untuk menembak, melaju, atau mengoper. Usahakan untuk membuat pemain penyerang lawan lebih memperhatikan untuk melindungi bola daripada untuk membuat gerakan menyerang saat bolanya bergerak, atlet harus bergerak juga. Berikut ini merupakan macam-macam gerakan *Defense*, yaitu:

- a. Bergerak Menyamping: *Slide-Step* (Langkah Mencangklong)

Slide-step yang cepat akan membantu pemain bertahan bergerak menyamping dengan cepat. Dengan *slide-step*, kaki seorang pemain bertahan akan meluncur atau bergerak di atas permukaan lapangan ke arah yang akan dituju. Sebagai contoh, jika pemain penyerang yang di jaga menggiring bola di sebelah kananmu, tekan kaki kirimu pada lantai dan melakukan awalan bergerak ke kanan ikuti dengan serangkaian *slide-step* yang cepat. Ketika kakimu meluncur atau bergerak di atas permukaan lapangan, hindarkan kakimu saling berdekatan agar tidak tersandung Bahkan tumitmu tidak boleh bersentuhan selama melakukan *slide-step*. Tetap dalam posisi rendah dan pertahankan keseimbangan ketika kakimu bergerak. Rentangkan lengan untuk meminimalkan area umpan bagi pemain penyerang.

- b. Mengubah Arah : *Drop-Step* (Langkah Menghentak)

Jika seorang pemain bertahan perlu mengubah arah dengan cepat, untuk menjaga pemain penyerang yang sedang menggiring bola, pemain bertahan harus menggunakan *drop-step* untuk melakukan *drop-step*, mulailah dengan perlahan-lahan, melakukan *slide-step* ke kanan. Setelah melakukan *slide step* ke kanan, gunakan kaki kanan atau samping kearah gerak barumu. Pijakkan kaki kanan ke lantai untuk mengawali gerakan tubuh ke

kiri. Sekarang mulailah gerakan *slide-step* ke kiri. Menggunakan *drop-step* dengan *slide-step* akan membuat pemain bertahan bergerak *zig-zag* di lapangan ketika dia berusaha mempertahankan posisi diantara pemain penyerang dan ring basket. (John Oliver, 2004: 78).

Pengertian Kecepatan Gerak

Menurut Dick (1989) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut Blomfield kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat atau kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya. (Satriya, Dikdik, dan I Imanudin, 2014: 69).

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya (Widiastuti, 2011: 16)

Pengertian Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu menkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan..., seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988) bahwa: “keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut M. Sajoto (1998) tentang menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan, bahwa: Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan dinamis.

Keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak. Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh M. Sajoto (1998) memberikan pengertian keseimbangan sebagai “Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi”. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh pemain. (Fani Febri Nugroho, 2015: 22).

Menurut McLeod et al (2009) in Nikolaos, Kostopoulos dkk (2012: 316-323) *Balance is considered to be one of the most important coordination skills in sport and even more so in basketball. “...the importance of good balance skills in minimizing the risk of injury.* Keseimbangan dianggap sebagai salah satu keterampilan koordinasi terpenting dalam olahraga dan terlebih lagi di basket. “...Keterampilan keseimbangan yang baik dalam meminimalkan risiko cedera (McLeod et al: 2009) dalam Nikolaos, Kostopoulos dkk (2012: 316-323)

Hipotesis

Berdasarkan pemaparan kajian teori dan kerangka berpikir sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan teknik *defense* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan teknik *defense* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan teknik *defense* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini berupa kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana yang menjadi variabel bebasnya adalah kecepatan dan keseimbangan sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah kemampuan teknik *defense* pemain bolabasket ekstrakurikuler MAN 2 Kota Sukabumi. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 22 April 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bulutangkis MAN 2 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 20 orang. teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, yaitu semua anggota ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 20 orang.

Teknik pengumpulan data untuk kecepatan adalah dengan melakukan tes lari cepat 20 meter dan keseimbangan menggunakan *stork standing balance test*. Untuk kemampuan teknik *defense* dilakukan dengan tes kaki cepat. Data diolah dengan teknik korelasi ganda. Kemudian dilakukan uji signifikan korelasi, untuk dapat mengetahui apakah data itu signifikan atau tidak. Menghitung besarnya kontribusi melalui indeks deskriminasi yaitu: $r^2 \times 100\%$.

HASIL PENELITIAN

4. Kontribusi Kecepatan Dengan Kemampuan Teknik *Defense*

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} 0,663 > r_{tabel} 0,468$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan teknik *defense*. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi = $r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan teknik *defense* sebesar 43,90%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan teknik *defense* di ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi.

Kecepatan adalah kemampuan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang singkat. Dalam olahraga bolabasket kecepatan sangat dibutuhkan apalagi saat transisi dari *offense* ke *defense*, Sebagaimana dikemukakan oleh Dick dalam Satriya, Dikdik, dan I Imanudin (2014: 69) Kecepatan merupakan kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

5. Kontribusi Keseimbangan Dengan Kemampuan Teknik *Defense*

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} 0,807 > r_{tabel} 0,468$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan teknik *defense*. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi = $r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi keseimbangan dengan kemampuan teknik *defense* sebesar 65,10%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan teknik *defense* di ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi.

Salah satu komponen kondisi fisik saat melakukan kemampuan teknik *defense* adalah keseimbangan, Menurut Widiastuti (2015:161) bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Untuk melaksanakan tugas sehari-hari, ataupun dalam melakukan aktivitas keolahragaan keseimbangan sangat dibutuhkan”. Dengan demikian bahwa kemampuan teknik *defense* memerlukan keseimbangan yang baik sehingga menghasilkan penjagaan yang ketat. Sebagaimana dikemukakan oleh Danu Hoedaya (2001:80) bahwa “keseimbangan dan pengendalian gerak tubuh sangat penting dalam bermain bolabasket. Kecepatan menggiring bola misalnya, tidak ada artinya bila pemain tidak mampu untuk tiba-tiba menghentikan *dribble* nya atau mengubah arah gerakan tubuhnya. Dengan perkataan lain, pemain harus memiliki kemampuan tinggi dalam mengendalikan gerak tubuhnya”. Dapat diartikan semakin baik keseimbangan yang dimiliki pemain bolabasket maka akan semakin baik hasil kemampuan teknik *defense* yang dilakukan.

6. Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Teknik *Defense*

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda uji F, di dapat $F_{hitung} (26,92) > \text{nilai } F_{tabel} (3,59)$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 20-2-1=17$ pada $\alpha = 0,05$. Ini menunjukkan bahwa kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan teknik *defense* di ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi sebesar 75,50%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

7. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan teknik *defense* di ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi sebesar 43,90% dan sisanya 56,10% ditentukan oleh variabel lain.
8. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi keseimbangan dengan kemampuan teknik *defense* di ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi sebesar 65,10% dan sisanya 34,90% ditentukan oleh variabel lain.
9. Dalam pelaksanaan tes kemampuan teknik *defense* di ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Sukabumi diperoleh beragam hasil yang di dapat. Hal ini dikarenakan berbedanya kemampuan yang dimiliki masing-masing pemain dan kondisi fisik yang dimiliki (kecepatan dan keseimbangan) berbeda. Kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 75,50% dan sisanya 24,50% ditentukan oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim, (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: NUANSA.
- Benis, Roberto dkk, (2016). *Elite Female Basketball Player's Body Weight Neuromuskular Training and Performance on The Balance Test*. Dallas: Vol 51.
- Christos Galazoulas, dkk (2017). *Acute Effects Of Static and Dynamic Stretching on the Sprint and Countermovement Jump of Basketball Players*. Greece.
- Cortis, Cristina dkk, (2011). *Inter-Limb Coordination, Strength, Jump, And Sprint Performances Following A Youth Men't Basketball Game, France*
- Danu Hoedaya, (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bolabasket*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Edi Wardisi. (2010). *Olahraga Menggunakan Bola Besar*. Bandung: Yudistira
- Fani Febri Nugroho. (2015). *Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Ball Feeling Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan*

Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 3 Wonogiri
Wonogiri: Tidak diterbitkan.

Kostopoulos Nikolaos dkk, (2012). *The effect of a balance and proprioception Training Program On Amateur Basketball Players Passing Skills. Greece*

Oliver John. (2004). *Dasar-dasar Bola Basket*. Amerika: Human Kinetics

Satriya, Dikdik , dan I Imanudin. (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.