

Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang

Rizki Saputra¹, Gempar Al-Hadist, M.Pd², Iyan Nurdiyan Haris, M.Pd³

Universitas Subang

rizki.saputra13031996@gmail.com, gemparalhadist15@yahoo.co.id,

ianharisss@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima September 2020

Disetujui September 2020

Dipublikasikan September 2020

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*One Group Pretest Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang yang berjumlah 13 orang. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* adalah *AAHPERD basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91" dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95". Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest*, rata-rata (*mean*) = 10.42, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0.87, sedangkan untuk *posttest*, rata-rata (*mean*) = 9.75, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0.62. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: latihan *ballhandling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang, dengan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$.

Kata kunci: Permainan Bola Basket, Kemampuan *Dribble*, *Ballhandling*

Abstract

This study was to determine the effect of ballhandling training on the improvement of dribble skills in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Subang. This study used an experimental method with the design of "One

Group Pretest Posttest Design". The population in this study were 13 basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Subang. Samples taken from the results of total sampling. The instrument used to measure dribbling ability is the AAHPERD basketball control dribble test. The validity of the test is 0.37 - 0.91 "and the reliability of the test is 0.88 - 0.95". The results of the study were described using descriptive statistical analysis as follows, for the pretest results, the mean (mean) = 10.42, with the standard deviation (std. Deviation) = 0.87, while for the posttest, the average (mean) = 9.75, with deviation standard (std. Deviation) = 0.62. The results of the data analysis show that: ballhandling exercises have a significant effect on the dribble abilities of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Subang, with a significance value of p of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Basketball Game, Dribble Ability, Ballhandling*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air, itu bertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah dipertandingkan dalam Olympiade di

Jerman pada tahun 1936. Bola basket ini masuk di Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda PERBASI), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pencab PERBASI) (Sarumpaet, 2013).

Kecakapan adalah kemahiran atau penguasaan hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam

permainan bola basket seperti passing, dribbling, dan shooting (Nurrochmah, S. 2009: 41). Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu: 1) Teknik melempar dan menangkap (*passing*), 2) Teknik menggiring bola (*dribbling*), 3) Teknik menembak (*shooting*), 4) Teknik *pivot*, 5) Teknik tembakan *lay-up* (Sodikun, I. 1992: 48). Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat (Sumiyarsono (2002: 2).

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. *Dribbling* adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang (Sumiyarsono, 2002: 40). Menurut Ahmadi (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Ahmadi, 2007: 17). Menggiring bola

adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Oliver, 2007: 49). *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Melihat fakta di lapangan masih banyak pemain yang kesulitan saat melakukan *dribbling*, pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul- pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola.

Pandangan mata saat melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum nampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Subang terutama pemain putra dalam melakukan *dribble* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurang variasi latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan oleh pelatih masih kurang, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *dribble*.

Pada hakikatnya *dribbling* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bola basket tetapi

dribbling mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Ballhandling merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Arifin (2004: 39) mengatakan bahwa “sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing*, dan *shooting* perlu terlebih dahulu diajarkan *ballhandling* (penguasaan bola) hal ini ditunjukkan agar pemain memiliki kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik”. Menurut Kosasih (2007: 18), *ballhandling* merupakan “kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana mereka menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain”. Sedangkan menurut Prusak (2007: 25), latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk

meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan latihan *ballhandling* sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. Untuk menyempurnakan teknik dalam bola basket maka menuntut kepada para pelatih untuk mengembangkan formasi melatih kepada hal yang fundamental permainan bola basket yang baik, sehingga melatih *ballhandling* merupakan syarat utama.

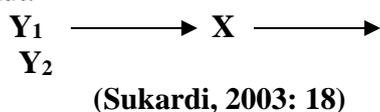
Ballhandling merupakan suatu bentuk latihan sentuhan - sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Dilihat dari permasalahan di atas, perlu di cari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*. Peneliti bermaksud memberikan metode latihan *ballhandling* guna untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Subang terutama pemain putra.

METODE

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble*. Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, 2002: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya

memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2003: 18) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

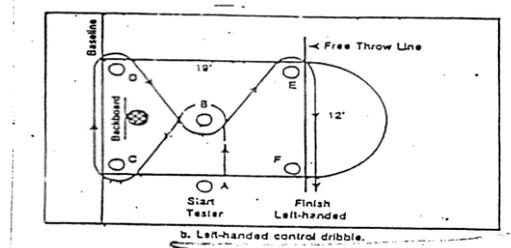
Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002: 115). Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan berdasarkan defisini tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian yang diduga memiliki sifat dan karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bola basket putra SMA Negeri 1 Subang yang berjumlah 13 orang.

Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah populasi 13 orang tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut *total sampling*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2002: 120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya

kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan tes.

Tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah *AAHPERD basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain.



Lapangan *Control Dribble Test*

Sumber: (AAHPERD)

Dalam prosedur penelitian ini ada beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti, di antaranya:

- a. Pretest (Tes Awal)
- b. Treatment (Perlakuan)
- c. Posttest (Tes Akhir)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari tes dribble, yaitu pretest dan posttest. Pretest bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil posttest. Tes dribble (posttest) dilakukan setelah siswa diberikan latihan ballhandling. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

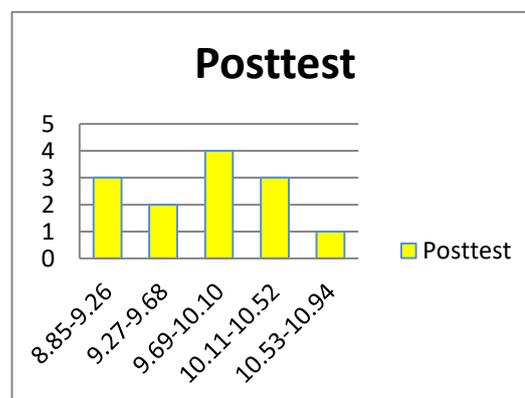
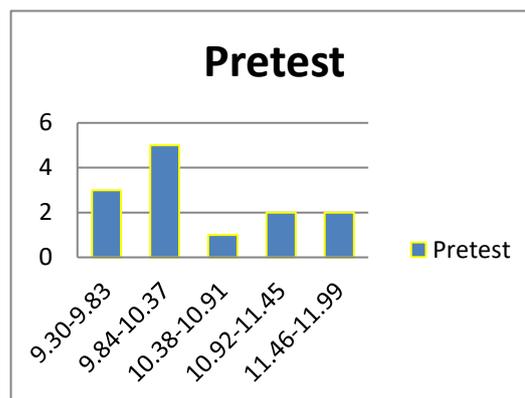
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest*, rata-rata (*mean*) = 10.42, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0.87, sedangkan untuk *posttest*, rata-rata (*mean*) = 9.75, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 0.62. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	13	13
Rata-rata	10.42	9.75
Simpangan Baku	.87	.62
Jumlah	135.56	126.86

Deskripsi hasil penelitian pretest dan posttest Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang.

<i>Pretest</i>	Interval	F
1	9.30-9.83	3
2	9.84-10.37	5
3	10.38-10.91	1
4	10.92-11.45	2
5	11.46-11.99	2
<i>Posttest</i>	Interval	F
1	8.85-9.26	3
2	9.27-9.68	2
3	9.69-10.10	4
4	10.11-10.52	3
5	10.53-10.94	1

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat tabel berikut:



Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil

kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang setelah mengikuti latihan *ballhandling*. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang di peroleh antara *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang.

Olah bola atau *ballhandling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil “memeriksa sekitar” adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja, melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

Dalam permainan bola basket sebelum pemain melakukan teknik-teknik dasar dalam bola basket alangkah baiknya pada awal latihan untuk memperbaiki keterampilan hendaknya melatih *ballhandling* terlebih dahulu, karena latihan ini tidak hanya dapat membantu untuk mendapatkan pemikiran positif dalam latihan serta

dapat juga memperbaiki kecepatan tangan dan penguasaan jari.

Menurut Prusak (2007: 25) latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Bentuk- bentuk latihan *ballhandling* tersebut perlu dikenalkan kepada peserta didik, karena pemain bola basket yang memiliki *ballhandling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam mempelajari bentuk-bentuk teknik dalam permainan bola basket khususnya *dribbling*. Bola dikuasai dan tetap dalam penguasaan pemain pada saat dalam permainan. Arifin (2004: 39) mengatakan bahwa “sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing*, dan *shooting* perlu terlebih dahulu diajarkan *ballhandling* (penguasaan bola) hal ini ditunjukkan agar pemain memiliki kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik”. Sedangkan menurut Kosasih (2007: 18), *ballhandling* merupakan “kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana mereka menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain”.

Latihan *ballhandling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ballhandling* setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik

menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus bisa merasakan apabila bola sedang dipantul-pantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain harus bisa mengatur tempo apakah mereka harus *dribbling* cepat atau lambat atau *dribbling* diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola.

Dalam penelitian ini yang dimaksud *ballhandling* adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan *dribbling* dan kelincahan saat melakukan *dribbling* yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan *dribbling* dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ballhandling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi, hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *ballhandling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang, dengan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Era Intermedia. Solo.
- Arikunto. S. (2002). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Kosasih. D. (2008). *Fundamental Basketball*. Penerbit: Karmedia.
- Mochamad. A. (2004). *Metode Pelatihan Bolabasket Dasar*. Surabaya: Diktat.
- Nurrochmah. S. (2009). *Pengembangan Instrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Depbuti IPTEK Olahraga
- Oliver. J. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- PERBASI. (2004). *Peraturan Bolabasket Resmi 2008*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.
- Prusak. (2007). *Permainan Bolabasket*, Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Sodikun. I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara.
- Sumiyarsono. D. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Sarumpaet dkk. (2013). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud