

**THE EFFECT OF EXERCISE VARIATION TO SHOOTING BASKET
BALL SHEET IN CLUB BASKET PUTRA LBC (LILY BASKET CLUB)
PEKANBARU**

Radha Nurmasita¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO²,Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³,
Emile : nurmasitaradha@gmail.com,085265326893, mr.ramadi59@gmail.com,ardiah.juita@yahoo.com

EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

Abstract: *The problem with this research is still a lack of mastering techniques under the basket shoot. In addition, athletes also often incorrectly take into the angle of the ball on the basketball throw so the ball more often just pass over the opponent basketball ring. The study research to determine whether there is effect of variation training on basketball shooting ability at Basketball Club Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru. Type of research used is experiment and using one pretest-posttest design. Population is research in Men's Basketball Club LBC (Lily Basketball Club) Pekanbaru is the entire populations of 10 people. While the sample technique used is total sampling (saturated sample) where all the population is sampled. The sample in this study amounted to 10 people of Men's Basketball Club LBC (Lily Basketball Club). The instruments use in this research is to test basketball shooting for 60 seconds. After that, the data is processed with statistics, normality test with Lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis is the effect of variation exercises on the shooting ability of the men's basketball. Based on the analysis of statistical data, there are an average pre-test 19,90 and an average post-test 30,30, then the data is normal with an increase of 10.40. Based on t test analysis produces $t_{hitung} = 8.918 > t_{tabel} = 1.833$. Meaning $t_{hitung} > t_{tabel}$. Thus, there effect of exercise variation of Club Basketball Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru on basketball ability shooting of LBC Basketball Club (Lily Basket Club) Pekanbaru.*

Keywords : *Variation Training, Shooting Ability, Basketball*

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA BASKET PADA CLUB BASKET PUTRA LBC (LILY BASKET CLUB) PEKANBARU

Radha Nurmasita¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO²,Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³,
Emile : nurmasitaradha@gmail.com,085265326893, mr.ramadi59@gmail.com,ardiah juita@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang menguasai teknik *under the basket shoot*. Selain itu atlet juga sering salah memperhitungkan sudut lemparan bola pada ring basket sehingga bola lebih sering hanya melewati atas ring basket lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain penelitian *one grup pree-test-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Adapun teknik *sampel* yang dipergunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh) , dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang sampel Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* bola basket selama 60 detik. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang di ajukan adalah adanya pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* bola basket putra. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata *pree test* 19,90 dan *post test* 30,30 ada peningkatan rata-rata sebesar 10.40 dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 8.918 >$ dari $t_{tabel} = 1.833$. Berarti $t_{hitung} >$ t_{tabel} dapat disimpulkan bahwa latihan variasi Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* bola basket Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan Variasi, Kemampan *Shooting*, Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu jenis aktifitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Dalam olahraga beregu, manusia akan terdorong untuk saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Menurut Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Meskipun setiap orang memiliki tujuannya masing-masing dalam berolahraga diantaranya untuk kesehatan, rekreasi maupun prestasi, namun semuanya haruslah sesuai dengan tata cara dan aturan yang berlaku, agar tujuan dari olahraga tersebut dapat tercapai.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menjelaskan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Berpedoman pada penjelasan di atas, dapat kita ketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat untuk dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda guna mengembangkan minat dan bakat siswa, melalui kegiatan ini merupakan suatu langkah yang ditempuh pemerintah untuk mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan. Latihan yang terprogram akan menghasilkan atlet/anak yang berkualitas untuk meningkatkan prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Maka dari itu, untuk menghasilkan olahragawan-olahragawan berprestasi diperlukan perencanaan, pelatihan dan pemberlakuan khusus pada tiap atlet yang terlibat dan dukungan seluruh aspek manajerial tim yang baik. Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan prestasi olahraga adalah bola basket.

Menurut Amber (2013:4) Permainan bola basket mungkin merupakan permainan yang paling banyak dimainkan. Hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan permainan olahraga basket ini. Permainan bola basket sangat menarik, oleh karena itu dapat dimainkan oleh semua golongan umur. Di samping itu juga karena dari para pemain dituntut keterampilan bermain, kesegaran fisik dan kekuatan daya tahan tubuh yang tinggi. Peraturan jumlah pemain yang tidak ketat membuat permainan ini dapat dimainkan oleh berapapun pemain tergantung kondisi.

Dalam permainan bolabasket kemampuan dasar bermain bolabasket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, menggiring bolabasket (*dribbling*), dan menembakkan bola ke dalam keranjang (*shooting*). Ketiga kemampuan dasar tersebut haruslah dimiliki oleh pemain basket agar didapatkan permainan yang baik dan juga menghasilkan prestasi, selain itu permainan yang menarik juga sangat diharapkan oleh penonton

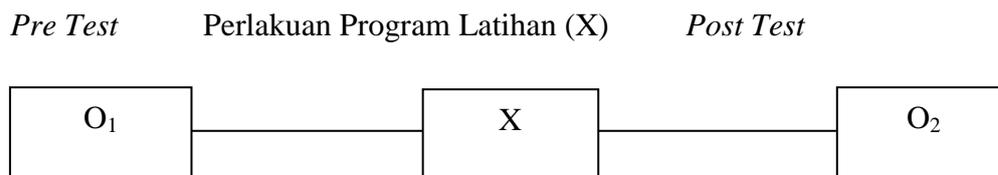
Kemudian menurut Amber (2013:11) keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam jala juga merupakan inti dari strategi permainan bola basket ini. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting* bola basket tersebut dibutuhkan suatu metode latihan yang tepat dan baik sehingga dapat dengan cepat meningkatkan kemampuan dasar bola basket bagi atlet.

Adapun latihan-latihan yang dapat dilakukan seperti latihan teknik dasar maupun latihan fisik yang mengandung unsur kelincahan, ketepatan, kecepatan reaksi dan lain-lain. Namun untuk memfokuskan pada salah satu teknik dasar yang akan ditingkatkan salah satunya adalah dengan memberikan latihan variasi keterampilan *shooting* kepada para atlet, yang disusun sedemikian rupa sebagai program latihan. Latihan variasi merupakan metode semua keputusan dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan keterampilan atlet agar lebih maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk membuktikan dengan cara penelitian yang berjudul **Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Pada Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one grup design* yang diawali dengan melakukan *pretest shooting* bola basket selama 60 detik. (Arsil, 2010:157). Setelah itu diberikan program latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest shooting* selama 60 detik. (Arsil, 2010:157). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* bola basket putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



- O1 = Nilai Pree-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai p[ost-test (setelah diberikan perlakuan)
- O2-O1 = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah club basket putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 10 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 10 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010, 96). Berdasarkan Penentuan sampel diatas, maka didapat

sampel sebanyak 10 orang pemain bola basket putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *shooting* selama 60 detik sebelum melakukan latihan variasi dan tes akhir (*Post-test*) tes *shooting* selama 60 detik setelah melakukan latihan variasi selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2017 sampai dengan bulan Mei 2017. Sampel berjumlah sebanyak 10 orang pemain bola basket putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan variasi terhadap kemampuan shooting bola basket pada club basket putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Variasi yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kemampuan *Shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terkait.

1. Hasil *Pree-test Shooting*

Setelah dilakukan tes *Shooting* sebelum dilaksanakan metode latihan Variasi, maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisi Hasil *Pree-test Shooting* sebagai berikut :

Tabel 3.1Analisis *Pree-test Shooting*

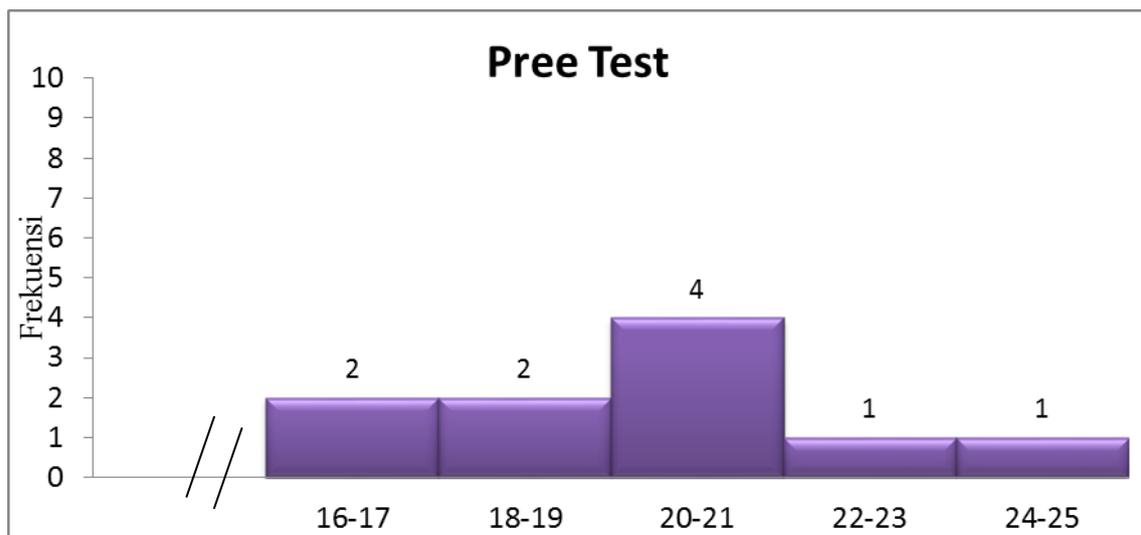
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	Sampel	10
2	Sum	199
3	Mean	19,90
4	Std.Deviasi	2,60
5	Maximum	24
6	Minimum	16

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test Shooting* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 24, skor terendah 16, dengan *mean* 19,90, standar deviasi 2,60, dan sum 199. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut :

Tabel 3.2 Nilai *Interval Data Pree-test Shooting*

No	Kelas Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16	- 17	2	20%
2	18	- 19	2	20%
3	20	- 21	4	40%
4	22	- 23	1	10%
5	24	- 25	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 3.2 di atas hanya 2 orang (20%) yang memperoleh hasil *shooting* dengan nilai interval 16 – 17 yang dikategorikan sangat kurang sekali pada norma test *shooting* bola basket, 2 orang (20%) dengan nilai interval 18 – 19 yang dikategorikan sangat kurang sekali, 4 orang (40%) dengan nilai interval 20 – 21 yang dikategori sangat kurang sekali, 1 orang (10%) dengan nilai interval 22 – 23 yang dikategorikan sangat kurang sekali, 1 orang (10%) dengan nilai interval 24 – 25 yang dikategorikan sangat kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.1 di bawah ini :

Gambar 4.1 Histogram Data *Pree-Test* Kemampuan *Shooting*

2. Hasil *Post-test Shooting*

Setelah melakukan test *Shooting* setelah dilaksanakan metode latihan variasi , maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis hasil *pree-test shooting* sebaagai berikut :

Tabel 4.3 Analisis Hasil Post-test Shooting

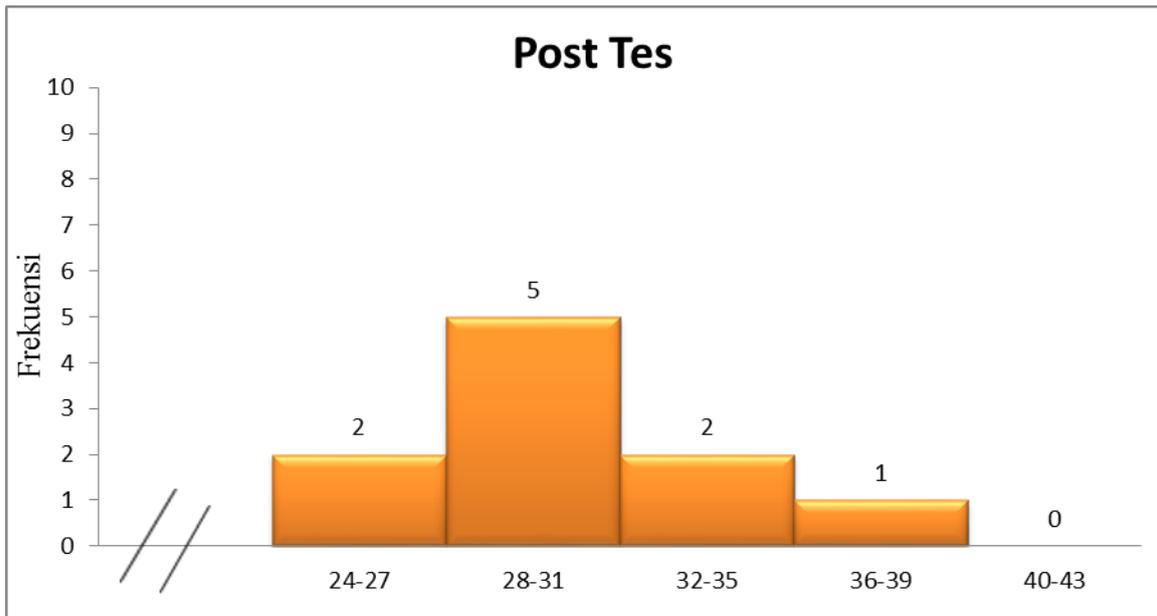
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	Sampel	10
2	Sum	303
3	Mean	30,30
4	Std.Deviasi	4,14
5	Maximum	39
6	Minimum	24

Berdasarkan Analisis Hasil *Post-test Shooting* sebagai berikut : Skor tertinggi 39, skor terendah 24, dengan *mean* 30,30, standar deviasi 4,14, dan sum 303. Analisa data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut :

Tabel 4.4 Nilai Interval Data Post-test Shooting

No	Kelas Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	24	-	27	2	20,00%
2	28	-	31	5	50,00%
3	32	-	35	2	20,00%
4	36	-	39	1	10,00%
5	40	-	43	0	0,00%
Jumlah				10	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas hanya 2 orang (20%) memperoleh nilai *shooting* dengan nilai interval 24 – 27 yang dikategorikan kurang sekali pada norma test *shooting* bola basket, 5 orang (50%) dengan nilai interval 28 – 31 yang dikategorikan kurang sekali, 2 orang (20%) dengan nilai interval 32 – 35 yang dikategorikan kurang sekali, 1 orang (10 %) dengan nilai interval 36 – 39 yang dikategorikan kurang, 0 orang (0%) dengan nilai interval 40 – 43 yang dikategorikan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.2 dibawah ini :



Gambar 4.2 Histogram Hasil Post-test Shooting

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan Analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan variasi (X) hasil shooting dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Kemampuan Shooting Bola Basket	L tabel		L hitung	Keterangan
Pre Test Shooting Bola Basket	0,258	>	0,167	Normal
Post Test Shooting Bola Basket			0,141	

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kemampuan shooting bola basket pada Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru didapat L_{hitung} *pre test* sebesar 0.167 dan L_{hitung} *post test* sebesar 0.141 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 10 orang adalah 0.258. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0.258 > 0.167$ dan > 0.141 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian adalah :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Variasi (X) Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Basket pada Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “terdapat pengaruh latihan variasi (X) yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* (Y)”. Berdasarkan analisis, uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8.918 dan t_{tabel} sebesar 1.833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.Dari hasil analisis diatas disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi (X) terhadap kemampuan Shooting bola basket pada club basket putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.

Tabel 4.6 Uji t

Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	Mean / Rata-rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test Shooting</i> Bola Basket	19,90	8,918	>	1,833	Signifikan
<i>PostTest Shooting</i> Bola Basket	30,30				

C. Pembahasan

Dari sekian banyak Club Basket yang berada di daerah Pekanbaru, peneliti memilih Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru untuk dijadikan objek penelitian, karena hasil pengamatan terhadap Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru terlihat bahwa atlet masih kurang menguasai teknik *under the basket shoot*.Hal tersebut terlihat ketika atlet melakukan latihan *under the basket shoot* hanya bisa memasukkan bola ke ring lawan sekitar 40 persen saja ini terlihat dari 10 kesempatan *shooting* hanya ada 4 bola yang masuk ke dalam ring basket, dan jika terjadi seperti ini terus akan berakibat pada prestasi Club menjadi buruk.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket pemain basket dengan cara menerapkan latihan variasi dengan teratur dan terprogram. Latihan variasi yang telah diberikan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya.Latihan variasiyang telah diberikan juga perlu dievaluasi dan diperbaiki menjadi lebih baik lagi sehingga kemampuan *shooting* bola basketatlet dapat meningkat seratus persen dari sebelumnya.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan variasimampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kemampuan *shooting* bola basket.Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan. Dengan menggunakan latihan variasi, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kemampuan *shooting*dalam permainan bolabasket, dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan variasi tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas permainan atlet khususnya kemampuan *shooting* bola basket, sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang menguasai teknik *under the basket shoot*. Selain itu atlet juga sering salah memperhitungkan sudut lemparan bola pada ring basket sehingga bola lebih sering hanya melewati atas ring basket lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperiment* dengan rancangan penelitian $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$ dan menggunakan desain penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Adapun teknik sampel yang dipergunakan adalah *total sampling* (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.

Instrumen tes yang digunakan adalah tes shooting bola basket selama 60 detik. Lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors* menghasilkan rata-rata *pretest shooting undering* basket selama 60 detik sebesar 19.90. Selanjutnya diberikan latihan variasi selama 16 kali pertemuan pada club basket putra yang berjumlah 10 orang. Kemudian dilakukan *posttest shooting undering* basket selama 60 detik dan menghasilkan rata-rata 30.30

Berdasarkan hasil analisis data *pre test* dan *post test* ada peningkatan rata-rata sebesar 10.40 dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 8.918 >$ dari $t_{tabel} = 1.833$. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru berpengaruh terhadap kemampuan shooting bola basket Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Variasi (X) terhadap kemampuan Shooting (Y) Bola basket pada Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru .

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

- 1) Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket.
- 2) Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan yang lebih baik.
- 3) Diharapkan bagi Atlet Club Basket Putra LBC (Lily Basket Club) Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*.Kemenegpora RI. Jakarta.
- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil dan Aryadie Adnan.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Harsono.2015. *Periodisasi Program Pelatihan*.PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Bandung: Alfabeta.
- Lutan, Rusli & Tim pengembang instrument 2003.*Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Olahraga*.KONI Pusat. Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015.*Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.
- Stocker, Gerhard. 1988. *Bola Basket Dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP. Padang.