

THE CORRELATION OF WRIST FLEXIBILITY AND HAND-EYE COORDINATION WITH FREE THROW RESULTS OF YOUNG LADIES BASKET BALL CLUB PEKANBARU

Ramadania,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,²Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
ramadaniaaa@yahoo.com, mr.ramadi59@gmail.com, arefvai@yahoo.co.id
No. HP: 081277923073

*Physical Education And Recreation Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *This reserch is intended to see the correlation of elasticity of wrist and hand-eye coordination with the result of free throw on women basket ball club, Young Ladies Pekanbaru. The purpose of this research also to train member, so they can do free throw with good method. With Young Ladies Club as the population, sample in this research is all population that contain 12 members. Instrument that has been used in this research is elasticity test of wrist, throw and catch tennis ball, and free throw test, to measure shooting skill when doing free throw. After that, data counted with statistic, to examine normality with Liliefors test on significant level of α (0,05). The Hypothesis of this research shows there is correlation of elasticity of wrist and hand-eye coordination with free throw result. As the result of this research with statistic procedure, researcher finds conclusion that is correlation about elasticity of wrist and hand-eye coordination with free throw results, with calculating result the correlation of elasticity of wrist with free throw skill is $r_{hitung} (0,91) > r_{tab}(0,4973)$, correlation of hand-eye coordination with free throw $r_{hitung} (0,82) > r_{tab}(0,4973)$ and correlation of elasticity of wrist and hand eye coordination with free throw skill is $R_{hitung} (0,96) > r_{tab}(0,4973)$.*

Key Words: *Wrist Flexibility and Hand-Eye Coordination, Free Throw.*

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL *FREE THROW* PADA *CLUB BOLA BASKET PUTRI YOUNG LADIES* PEKANBARU

Ramadania,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,² Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
ramadaniaaa@yahoo.com, mr.ramadi59@gmail.com, arefvai@yahoo.co.id
No. HP: 081277923073

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada kolerasi kelentukan pergerakan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil free throw pada club basket putri Young Ladies Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan free throw dapat dilakukan dengan baik dan maksimal. Bentuk penelitian ini yaitu dengan satu kali percobaan dengan populasi anggota club basket putri Young Ladies Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelentukan pergelangan tangan, lempar tangkap bola tenis, dan tes melakukan free throw, untuk mengukur keterampilan shoot saat melakukan free throw. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan lilifors pada taraf signifikan α (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil free throw. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil free throw, dimana kolerasi kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan free throw $r_{hitung} (0,91) > r_{tab}(0,4973)$, kolerasi koordinasi mata tangan dengan kemampuan free throw $r_{hitung} (0,82) > r_{tab}(0,4973)$ dan terdapat kolerasi kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan free throw $R_{hitung} (0,96) > r_{tab}(0,4973)$.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Tangan, *Free Throw*.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk peningkatan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan berolahraga dapat membantu manusia sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin hingga pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Olahraga menurut Abdul Gafur (1983:6) adalah: “bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Sedangkan Dewan Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga dengan tegas menyatakan bahwa olahraga adalah bagian integral dari pendidikan peserta didik, yang berarti kegiatan olahraga yang dirancang dan dilaksanakan dilembaga pendidikan harus berimplikasikan pendidikan. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia NO.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 yang berbunyi “Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa jalur pendidikan baik formal maupun non formal dapat juga melaksanakan pendidikan jasmani dengan maksud mencapai pendidikan olahraga yang bermanfaat baik dari segi keolahragaan maupun dari segi pendidikan. Salah satu kegiatan belajar adalah pendidikan jasmani yang merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Artinya segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran jasmani.

Salah satu olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan jasmani adalah olahraga bola basket. Bola basket adalah olahraga yang paling populer di dunia. Olahraga bola basket diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891, tepatnya pada tanggal 15 Desember. Awalnya olahraga ini tercipta karena ketidaksengajaan. James Naismith yang bekerja sebagai guru olahraga pada sebuah perguruan tinggi YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, membuat permainan di ruang tertutup sebagai pengisi waktu luang pada masa liburan musim dingin.

Olahraga bola basket adalah jenis olahraga yang mengandung unsur keterampilan teknik dasar yang kompleks. Ada berbagai macam-macam teknik dasar yang di gunakan dalam bermain bola basket. Menurut Jon Oliver (2002 : vi) seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Menurut Danny Kosasih (2008 : 46) keterampilan terpenting dalam bola basket adalah keterampilan menembak atau *shooting* bola ke dalam keranjang. Keterampilan ini menembak atau *shooting* merupakan suatu keterampilan yang memberikan kontribusi terbesar untuk suatu tim dalam memenangkan pertandingan. Salah satu jenis *shooting* yang sering di lakukan dalam permainan bola basket adalah *free throw*, karena *free throw* adalah tembakan bebas yang didapatkan akibat dari *personal foul* saat melakukan usaha untuk mencetak angka.

Komponen fisik untuk mendapatkan hasil *free throw* dibutuhkan antara lain: skill, keseimbangan, koordinasi mata-tangan, dan kelentukan pergelangan tangan. Karena keberhasilan tembakan *free throw* akan memberikan kontribusi terhadap angka suatu tim dalam pertandingan (Hall wisell 2000 : 46).

Di Pekanbaru perkembangan bola basket sangat pesat dan digemari, khususnya pada kalangan pelajar. Hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan pertandingan-pertandingan bola basket di kota Pekanbaru. Adapun kejuaraan-kejuaraan tersebut diantaranya adalah LIBAS, HSBL, DBL, LBC (*Lily Basketball Cup*), Firstman Cup, Ashofa Cup, Niners Cup, Santa Maria Cup, Pajak Cup, Dekan FISIP Cup (DKC), serta kejuaraan lain yang diselenggarakan oleh sekolah-sekolah maupun kejuaraan-kejuaraan yang diadakan oleh perguruan tinggi yang ada di kota Pekanbaru.

Club basket putri *Young Ladies* Pekanbaru merupakan salah satu *club* yang ikut berpartisipasi membina olahraga bola basket dan ikut mengikuti berbagai pertandingan bola basket tersebut. Namun, berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lapangan saat pertandingan, peneliti melihat banyaknya kesempatan melakukan *free throw* yang tidak dapat dimaksimalkan oleh pemain untuk mencetak angka. Beberapa masalah yang terjadi diantaranya, pemain sudah bisa menembak, tetapi pada saat melakukan *free throw* tenaga yang diberikan terlalu kuat yang menyebabkan bola tidak masuk, memantul karena menyentuh papan pantul, saat pemain melakukan *free throw* bola yang di *shooting* sudah lurus kearah ring, namun lintasan bola kurang parabol sehingga bola hanya mengenai bibir ring, dan kurang lentuknya pergelangan tangan saat melakukan *free throw* menyebabkan bola menukik (tidak parabol) sehingga bola terlalu lurus mengenai ring menyebabkan bola memantul jauh dari ring.

Berdasarkan permasalahan diatas, diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu: kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan. Untuk itu penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul: **Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Hasil *Free Throw* Pada *Club* Basket Putri *Young Ladies* Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh *variable* X1 (kelentukan pergelangan tangan), X2 (koordinasi mata-tangan) dengan *variable* Y (hasil lemparan bebas). Di dalam penelitian ini, data yang di peroleh melalui tes dan pengukuran semua *variable* ini (Arikunto 2006 : 270). Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot model yaitu dari pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Penelitian ini bertempat di Lapangan Bola Basket Gelora Senapelan sedangkan waktu penelitian sudah pada bulan Desember 2018 hingga bulan Februari 2019. Sampel pada penelitian ini adalah anggota club basket putri *Young Ladies* Pekanbaru yang berjumlah 12 orang pemain (total sampling). (Sugiyono, 2012 :67) total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel diatas, maka didapat sampel sebanyak 12 orang pemain.

Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dilakukan satu kali tes, yaitu tes kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dan shooting *free throw*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang "Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata dengan hasil *free throw* pada *club* basket putri *Young Ladies* Pekanbaru". Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas kelentukan pergelangan tangan (X1), koordinasi mata-tangan (X2) dan variabel terikat hasil *free throw* (Y). Deskripsi dari data masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

Kelentukan Pergelangan Tangan

Data yang diperoleh dari variabel kelentukan pergelangan tangan (X1) diukur dengan menggunakan tes kelentukan, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi 25 adalah dan nilai terendah 16, rata-rata (\bar{x}) = 20, dan nilai standar deviasi = 2,98 untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Table 1. distribusi kelentukan pergelangan tangan (X1)

NO	NILAI	FA	FR
1	16-18	4	33,33%
2	19-21	5	41,67%
3	22-24	2	16,67%
4	25-27	1	8,33%
5	28-30	0	0%
	JUMLAH	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 16-18 kategori sedang, kemudian 5 orang sampel (41,67%) dengan rentang nilai 19-21 kategori baik, kemudian 2 orang sampel (16,67%) dengan rentang nilai 22-24 kategori baik sekali, kemudian 1 orang sampel (8,33%) dengan rentang nilai 24-25 kategori sempurna.

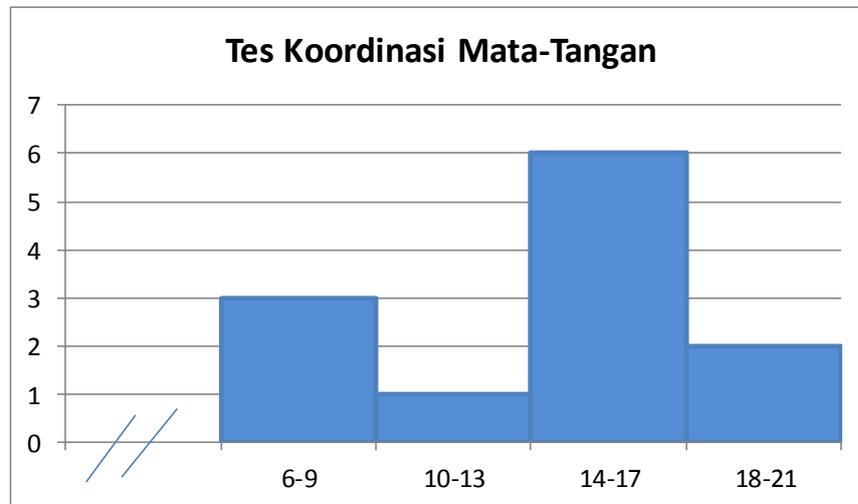
Koordinasi Mata-Tangan

Data yang diperoleh dari variabel koordinasi mata-tangan (X2) diukur dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 19 dan terendah 6, standar deviasi adalah 4,75 Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Table 2. distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan

No	NILAI	FR	FA
1	6-9	25%	3
2	10-13	8,33%	1
3	14-17	50%	6
4	18-21	16,67%	2
5	22-25	0%	0
Jumlah		100%	12

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25 %) dengan rentang nilai 6-9 kategori kurang, kemudian 1 orang sampel (8,33%) dengan retingan 10-13 kategori sedang, kemudian 6 orang sampel (50%) dengan retingan 14-17 kategori baik, kemudian 2 orang sampel (16,67%) dengan retingan 18-21 kategori baik sekali.



Gambar 1. Higtogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan

Free Throw Bola Basket

Data yang diperoleh dari variabel *free throw* bola basket (Y) diukur dengan menggunakan tes *free throw*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditemukan frekuensi tiap tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi 9 Dan terendah 2, rata-rata (mean) = 4,5 dan nilai standar deviasi = 1,88 untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi *free throw* (Y)

No	NILAI	FR	FA
1	2-3	33,33%	4
2	4-5	41,67%	5
3	6-7	16,67%	2
4	8-9	8,33%	1
5	10-11	0%	0
Jumlah		100%	12

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 2-3 kategori kurang, kemudian 5 orang sampel (41,67%) dengan rentang nilai 4-5 kategori cukup, kemudian 2 orang sampel (16,67%) dengan rentang nilai 6-7 kategori baik, kemudian 1 orang sampel (8,33%) dengan nilai 8-9 kategori baik sekali untuk lebih jelasnya lihat higtogram dibawah.



Gambar 2. Higtogram Data hasil *Free Throw*

Uji Prasyaratan Analisis

Uji Normalitas

Setelah data diperoleh dari hasil kelentukan pergelangan tangan (X1), koordinasi mata-tangan (X2) dengan kemampuan *free throw* (Y) maka data akan dianalisis dengan uji kenormalan dan dengan uji lilifors. Obervasi maksimum dilambangkan L_{hitung} dimana nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (ritonga 2007 : 63) hasil uji normalitas terhadap penelitian dapat di lihat pada table berikut :

Tabel 4. Hasil uji Normalitas data penelitian

Variable	$L_{\text{observasi}}$	L_{Tabel}	Kriteria
(X ₁)	0,170	0,242	Normal
(X ₂)	0,172	0,242	Normal
(Y)	0,144	0,242	Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa *Lillefors* variabel kelentukan pergelangan tangan (X₁), Koordinasi mata-tangan (X₂), dan hasil kemampuan *Free Throw* (Y) memiliki signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ketiga data penelitian tersebut berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *product moment*, korelasi ganda, dan koefisien determinan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2013:231)

Pengujian Hipotesis Satu

Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Koefisien Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan (X₁) Terhadap Kemampuan *Free Throw* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
X ₁ Y	0,91	0,4973	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru 0,91 yang artinya memiliki tingkat hubungan “sangat kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru” diterima.

Pengujian Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis dua yaitu terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan (X_2) terhadap Kemampuan *Free Throw* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
X_2Y	0,82	0,4973	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan koordinasi mata tangan sebesar 0,82 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru” diterima.

Pengujian Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Koefisien Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2) terhadap Kemampuan *Free Throw*(Y)

Korelasi	R_{hitung}	$r_{tabel} \alpha (0.05)$	Keterangan
X_1X_2Y	0,96	0,4973	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru sebesar 0,96 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket *Young Ladies* Pekanbaru” diterima.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan permasalahan yang terdapat dalam penelitian di *club* basket putri *Young Ladies* Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa belum semua di antara anggota *club* yang dapat melakukan *free throw* dengan baik. Hal tersebut dikarenakan karena masih lemahnya kemampuan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan anggota *club*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *club* bola basket putri *Young Ladies* Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Populasi didalam penelitian ini relatif kecil, oleh karena itu semua populasi dijadikan sampel atau bisa juga disebut dengan pengambilan sampel dengan teknik Total Sampling.

Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,4973$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,91) > r_{\text{tab}} (0,4973)$, terdapat hubungan yang kuat antara koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,4973$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,82) < r_{\text{tab}} (0,4973)$, terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* basket putri *Young Ladies* Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,4973$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,96) > r_{\text{tab}} (0,4973)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih hendaknya memperhatikan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan pemain karena mempengaruhi kemampuan *free throw* seorang pemain.
2. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *free throw* sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
3. Kepada guru dan pembina agar dapat memberikan masukan kepada siswa berdasarkan pengalaman yang dimilikinya dan dapat mengidentifikasi kekurangan dan kekeliruan dalam latihan, sehingga pengalaman dalam penentuan tindakan berikutnya.

4. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma; Manadji Agus. (1994). *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bakhtiar, Syahrial. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang : UNP Press.
- Harsono (1998). *Coaching dan aspek aspek psikologis P2LPTK*. Jakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- Molten Official FIBA Special Edition Basketball. <http://moltenusa.com/molten-official-fiba-special-edition-basketball/>. Diakses, 3 maret 2017.
- Oliver, Jon. . *Dasar - Dasar Bola Basket. USA (United States of America)*: Pakar Raya
- Perbasi. (2006). *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PB Perbasi.
- Perbasi. (2010). *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud. (1977). *Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M.. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Soerjono Soekanto. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press.

Sugiyono (2008), *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif. Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.

Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada.