

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET PADA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA (UKM) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI**



Oleh :

**TITAH SETIYO PRAYOGI
NPM :19.1.01.09.0125**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh:

TITAH SETIYO PRAYOGI

NPM : 19.1.01.09.0125

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET PADA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA (UKM) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI TAHUN 2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Juli 2024

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN: 0713018804

Pembimbing II



M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.
NIDN: 0727089001

Skripsi Oleh :

TITAH SETIYO PRAYOGI
NPM :19.1.01.09.0125

Judul :

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET PADA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA (UKM) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2024**

Telah disetujui untuk

diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 11 Juli 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti. M.Pd
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Titah Setiyo Prayogi
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/8 Juni 1999
NPM : 19.1.01.09.0125
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2024
Yang Menyatakan



Titah Setiyo Prayogi
NPM: 19.1.01.09.0125

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

**“ Keberhasilan bukan milik orang pintar, keberhasilan milik mereka yang terus berusaha”
B.J. Habibie**

Persembahan

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan tuntunan tangan kasih-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini tepat pada waktunya. Karya kecilku ini kupersembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan cintai:

1. Kedua orangtuaku yang selalu mendukung, membiayai dan mendoakan saya di setiap langkah, karya dan aktifitas baik pada siang maupun malam
2. Teman-Teman seperjuangan Skripsi, terima kasih atas sumbangan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menambah bendaharaan kata dalam penulisan Skripsi ini.
3. Untuk teman-teman seperjuanganku Angkatan 2019 Jurusan Penjaskesek FIKS UN PGRI Kota Kediri terima kasih untuk bantuan dan dukungannya selama ini,,, Semoga Kita Semua Sukses Dalam Meraih Cita-cita dan Impian Kita....

ABSTRAK

Titah Setiyo Prayogi: Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolabasket, Kediri

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan tekniknya. Harsono menjelaskan dalam buku *latihan kondisi fisik* (2015, hlm. 4) “ kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”. Artinya, dengan memiliki kondisi fisik yang prima akan memudahkan atlet untuk melatih tekniknya agar lebih baik lagi. Sedangkan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang, cenderung akan mengalami kesulitan untuk mengasah tekniknya agar lebih baik lagi

Identifikasi masalah ini adalah 1) belum teridentifikasinya tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket pada mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024, 2) belum teridentifikasinya kondisi fisik pemain bolabasket pada mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024, 3) belum teridentifikasinya minat mahasiswa dalam mengikuti kegiatan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024, 4) belum teridentifikasinya tujuh komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, daya ledak, dan tinggi badan pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu.

Hasil penelitian in bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 dapat dikategorikan sedang.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat kuasanya dan kasih sayangnya, yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat terselesainya skripsi ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024”. Disadari bahwa tanpa dorongan, bimbingan dan bantuan berbagai pihak sulit kiranya penulisan skripsi tepat pada waktunya. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad M., M.Or Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd Selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Mokhammad Firdaus, M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kepada teman yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan

Kediri, 10 Juli 2024
Titah Setiyo Prayogi



NPM:19.1.01.09.0125

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Kondisi Fisik	7
a. Hakekat Profil	8
b. Hakekat Kondisi Fisik.....	8
2. Komponen-Komponen Kemampuan Fisik	11
3. Hakekat Bola Basket.....	16
4. Komponen Fisik Bagi Pemain Bola basket	23
5. Karakteristik Rmaja	25
6. Hakekat Ketrampilan	27
B. Kajian Hasil Pustaka Terdahulu	28
C. Kerangka Berpikir	30

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	32
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	32
1. Pendekatan Penelitian	32
2. Teknik Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
F. Pengembangan Instrumen	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	45
1. Pemain Perempuan bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024	45
2. Pemain Laki-Laki bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024.....	48
B. Hasil Penelitian.....	51
1. Komponen Tinggi Badan.....	51
2. Komponen Kecepatan.....	54
3. Komponen Kelincahan	56
4. Komponen Kelentukanan	59
5. Komponen Daya Ledak Otot Tungkai.....	62
6. Komponen Keseimbangan.....	65
7. Komponen Daya Tahan Otot Lengan.....	67
8. Komponen Daya Tahan Otot Perut	70
9. Komponen Kekuatan Otot Tungkai.....	73
10. Komponen Kekuatan Otot Punggung	75
11. Komponen Daya Tahan Paru Jantung.....	78
12. Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Laki-Laki dan Perempuan	

di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri.....	81
C. Pembahasan	
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam aktivitas gerak manusia dapat ditempuh dengan berbagai cara, salah satu cara yang paling sederhana adalah berolahraga. Dengan berolahraga secara rutin dan teratur manusia sudah dapat menikmati hidup sehat. Menurut (Ndaung et al., 2023) olahraga adalah “ Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak “. Olahraga juga bisa ditemukan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekereasi (Penjaskesrek). Di dalam pembelajaran Penjaskesrek terdapat berbagai macam bentuk olahraga seperti, sepak bola, bola basket, bola voli, renang, bulutangkis, out bond, dan lain-lain. Semua olahraga tersebut dapat membantu tubuh manusia menjadi lebih segar dan bugar. Sebaliknya jika tidak pernah berolahraga sama sekali maka tubuh manusia pasti kelihatan tidak bugar, sangat lamban dalam beraktivitas sehari hari, dan parahnya lagi dapat membuat penyakit gampang menyerang tubuh. Dari berbagai macam olahraga yang ada di Indonesia, olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang paling ngetrend atau banyak digemari dikalangan anak-anak, remaja sampai dewasa saat ini. Permainan Bola basket sendiri pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di Amerika Serikat. Dr. James Naismith adalah seorang seorang pengajar di *Springfield College* Amerika Serikat (Saichudin & Munawar, 2019). Olahraga Bola basket secara umum adalah olahraga berkelompok yang terbagi menjadi 2 tim yang setiap tim beranggotakan 5 orang pemain, kedua tim tersebut saling bertanding mencetak poin atau angka dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang lawan.

Pada bola basket, semakin baik seorang pemain dapat menggiring, menembak, dan mengoper, semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi teknik dasar tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bolabasket yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan tekniknya. Harsono menjelaskan dalam buku *latihan kondisi fisik* (2015, hlm. 4) “ kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”. Artinya, dengan memiliki kondisi fisik yang prima akan memudahkan atlet untuk melatih tekniknya agar lebih baik lagi. Sedangkan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang, cenderung akan mengalami kesulitan untuk mengasah tekniknya agar lebih baik lagi. Hal itu menjadikan atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima bila harus melakukan drill atau pengulangan latihan teknik yang banyak tidak akan cepat lelah dan apabila lelah itu terjadi sekalipun akan terjadi dalam waktu yang lama. Hal itu akan berbanding terbalik bagi atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang. Jumlah pengulangan yang dilakukan oleh atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang akan jauh lebih sedikit bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima.

Permainan bola basket adalah permainan yang membutuhkan kesiapan fisik yang ekstra. Dengan ukuran lapangan 28m x 15m, dan dimainkan oleh 10 orang di

dalam lapangan membuat permainan bola basket ini menuntut untuk dapat bergerak dengan cepat, melakukan transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya dengan cepat, serta memungkinkan terjadinya kontak fisik baik ketika melakukan percobaan memasukkan maupun berusaha untuk mempertahankan agar keranjangnya tidak kemasukkan oleh lawan dan juga yang paling utama adalah dapat mempertahankan kemampuan serta keterampilan secara konsisten selama pertandingan. Untuk itu, kondisi fisik yang prima sangatlah dibutuhkan guna menunjang permainan dilapangan agar dapat bermain dengan sangat maksimal. Dari keempat komponen fisik yang ada yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan, seluruhnya dominan dibutuhkan untuk cabang olahraga basket ini. Seluruh komponen fisik ini harus dipersiapkan dari periode atau tahap awal latihan hingga usia emas atlet.

Beberapa kelemahan yang muncul pada pemain bolabasket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 berdasarkan sumber dari pengamatan dan informasi pelatih, pemain bolabasket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 memiliki teknik dasar yang cukup bagus terlihat dari operan antar para pemain yang sudah sesuai target. Namun jika dilihat dari kondisi fisik pemain unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 hanya tiga pemain yang berpostur tinggi. Pemain-pemain putri unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 kurang mampu melakukan tembakan-tembakan *three point*. Saat menggiring bola ada pemain yg dengan mudah direbut oleh lawan karena hanya berjalan lurus, seharusnya saat menggiring juga bisa merubah arah agar tidak terebut lawan. Saat melakukan *rebound* pemain sering kalah dalam

perebutan bola di udara karena lompatan para pemain juga belum terlihat baik.

Hanya ada beberapa anak yang memiliki kecepatan saat melakukan serangan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, serta tinggi badan) pemain bolabasket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024 yang telah memiliki prestasi yang cukup membanggakan.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang sudah dijelaskan di latar belakang masalah, masalah yang akan diambil oleh Peneliti adalah :

1. Belum teridentifikasinya tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket pada mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024.
2. Belum teridentifikasinya kondisi fisik pemain bolabasket pada mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024.
3. Belum teridentifikasinya minat mahasiswa dalam mengikuti kegiatan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024.
4. Belum teridentifikasinya tujuh komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, daya ledak, dan tinggi badan pemain bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan diatas, cukup banyak permasalahan yang ditemukan. Oleh karena itu peneliti tidak

meneliti seluruh permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan pada profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana profil kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolabasket di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2024

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan beberapa kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi khususnya dalam olahraga Bola basket.
- b. Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pemain maupun pelatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga bola basket.
- c. Dapat dijadikan bahan rujukan penelitian selanjutnya, sehingga penelitian selanjutnya akan lebih baik dan dengan bahasan yang lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi tim UKM Bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri, dengan penelitian ini diharapkan dapat lebih meningkatkan kondisi fisik dalam permainan bolabasket
- b. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi dasar atau acuan untuk membentuk tim yang lebih baik terutama dari segi kondisi fisik pemainnya.
- c. Bagi umum, penelitian ini dapat menambah informasi dan referensi dalam upaya mensosialisasikan olahraga bola basket serta meningkatkan kemampuan dalam bermain bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Afristian Ismadraga. (2011). Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunungkidul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Mukholid. (2004). Pendidikan Jasmani. Bogor : Yudistira Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2010). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- B. Suryosubroto. (1997). Proses Belajar-Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Departemen Pendidikan Nasional. (2000). Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar: Jakarta : Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- PERBASI. (2010). Peraturan Resmi Bolabasket 2010. Diambil dari: <http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=peraturan&kat=peraturanfiba>. Pada hari sabtu, 09 Maret 2013. Pada pukul 14:39.
- Greg Brittenham. (1998). Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket. (Alih bahasa: Bgus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hal Wissel. (1996). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. (Alih bahasa : Bagus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasan Alwi. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hurlock. (1980). Perkembangan Gerak Anak. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. (2008). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- M. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X. Jakarta: Erlangga.

- Nurhasan. (1986). Tes dan Pengukuran. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Nuril Ahmadi. (2007). Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Itermedia.
- Rusli Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyanto. (2017). Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2020), Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY. Tim
- Anatomi. (2010). Diktat Anatomi Manusia. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Yudha M. Saputra. (1999). Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler. Jakarta: Depdikbud.

