

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KECEPATAN MENDRIBLING BOLA BASKET PADA SISWA
PUTRA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 BANYUASIN III**

Skripsi Oleh

HENDRI MARANTIKA

Nomer Induk Mahasiswa 06071006023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2012

S
296.323.07.
Hen
P
2012

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN
MENDRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI DI SMA
NEGERI 1 BANYUASIN III**



**Skripsi Oleh
HENDRI MARANTIKA
06071006023**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2012**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN
MENDRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI DI SMA
NEGERI 1 BANYUASIN III**

Skripsi Oleh :

Hendri Marantika

Nomor Induk Mahasiswa 06071006023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

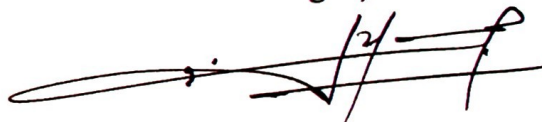
Pembimbing I,



Dr. Darmowijoyo, M.Si

NIP. 196508281991031003

Pembimbing II,

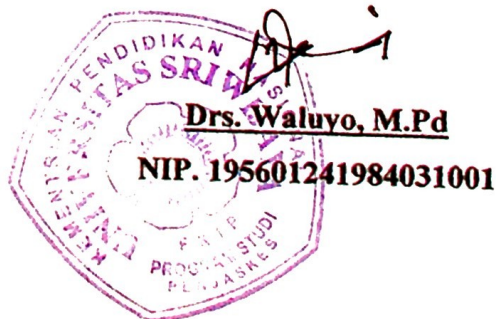


Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081087031003

Disahkan

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 02 Agustus 2012

TIM PENGUJI

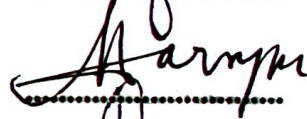
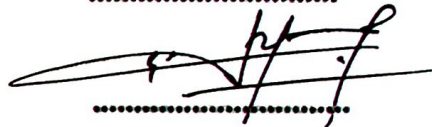
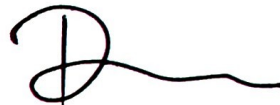
1. Ketua : Dr. Darmowijoyo, M.Si

2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Dr. Sukirno

4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

5. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes



Inderalaya, 02 Agustus 2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hendri Marantika
NIM : 06071006023
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kecepatan *Mendribbling* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 1 Banyuasin III” seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, Juni 2012

Yang Membuat Pernyataan

METERAI
TEMPEL
PALEMBANG BANGSA
TGL
BC0BEABF06323777



ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

Hendri Marantika

NIM. 06071006023

Skripsi ini Kupersembahkan untuk:

- *Aba dan Mak, yang selalu memberikan kasih sayang dan do'a kepadaku dan berjuang dengan luar biasa demi anak-anaknya, tiada kata terimakasih yang cukup untuk segala pengorbanan Aba dan Mak.*
- *Kakak (M.Yahya Suhendra, S.Sos), dan Mbak (Dewi Kartini, S.Pd) yang selalu memberi semangat, dukungan dan bantuan untukku.*
- *Yang jadi penyemangatku, slalu memberiku perhatian, semangat serta kasih sayang (Nicky Elfera, S.H) "jangan pernah berhenti mencintaiiku".*
- *The Little Angel "Andrea Febrina 21", tetaplah jadi inspirasi untuk kami, all, all & all love for u so much.*
- *Bapak (Suwito Wijaya), dan Mamak (Sri Hartati) kak Hendi dan Dedi "Gamabuntel" yang selalu memberikan semangat, Nasihat dan dukungan moral dan spiritual.*
- *Yuk Leni, kak Yayank dan Dini, yang selalu jadi pelarianku saat tanggal tua.*
- *Papa (Zainal Cekkhan) dan Mama (Rusmiati) yang memberikan semangat dan nasihat kepadaku.*
- *Kak Rahmat dan Kak Wawan (sesepuh) slalu butuh nasihat spiritual dari anda berdua.*
- *Kak Agus, Kak Affan, Kak Ble, Kak Arif, Kak Bembi, dan Kakak-kakak FISIP Sosiologi 02'.*
- *Drs. Syamsuramel, M.Kes & Dr. Darmowijoyo, M.Si yang telah membimbingku dengan sabar.*

- *Seluruh Dosen Penjaskes Unsri & guru-guru SMA Negeri 1 Banyuasin III yang telah memberikan pelajaran yang berharga dalam kehidupanku, dan Pak Kating (T.U Prodi Penjaskes) yang selalu dengan sabar memberikan bantuan kepadaku selama kuliah dan penulisan skripsi ini.*
- *Saudara-saudara seperjuanganku Penjaskes "07 (Anz, Indra Jonk, Arif Wo, Alvin Q-tink, Indro Lelek, Theo Ohank, Ical Bo, Andre Glumbang, Rendi Camat, Rido Tulank, Angga, Deni, Saad, Gunadi, Aswar, Jefri, Febri Lepak, Ferry Bujank, Fatan, David, Aref KeciK, Cecep, Maulana, Soga Kumis, Doni, Bambang, Jutri, Maizan, Lizon, Amrius, Wawan, Aconk, Andre Prabu, Solehan, Fitri, Heppy, Dwi, Eta, Rini, Hikmah, Asro, Kika) dan adik-adik tingkat "09 dan "10 yang selalu dalam kebersamaan canda dan tawa.*
- *Almamaterku*

Motto :

- *Buruk dimata manusia belum tentu hina dimata Allah S. W. T*
- *Jalani kehidupan seperti seorang anak yang belajar berjalan, ketika jatuh tak ada kata menyerah untuk bangkit, bangkit dan bangkit*
- *All For One, One For All*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

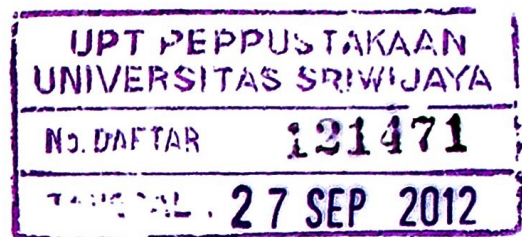
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Darmowijoyo, M.Si sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo M.Pd. ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Drs. Achmad Zainuri selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Banyuasin III, pak Yuzrizal selaku guru pamong, Dewan Guru, staf TU dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Banyuasin III yang telah memberikan izin dan bantuan selama penulis melakukan penelitian.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pendidikan.

Inderalaya, Juni 2012

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|----------|
| UCAPAN TERIMA KASIH | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 3 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3 Batasan Masalah | 3 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 3 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 4 |
| 2.1 Hakikat Permainan Bola Basket | 4 |
| 2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket | 5 |
| 2.3 Hakikat <i>Dribbling</i> | 5 |
| 2.4 Hakikat Latihan..... | 6 |
| 2.4.1 Prinsip Latihan | 6 |
| 2.4.2 Tujuan Latihan | 7 |
| 2.5 Hakikat Kecepatan | 8 |
| 2.5.1 Pengertian Lari Zig-zag | 9 |
| 2.5.2 Macam-macam Lari Zig-zag..... | 9 |
| 2.6 Hakikat Sistem Energi dan Otot..... | 11 |
| 2.6.1 Sistem Energi | 11 |
| 2.6.2 Otot-otot yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Dribbling</i> | 12 |

| | |
|--|-----------|
| 2.7 Kerangka Berfikir | 12 |
| 2.8 Hipotesis..... | 13 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 14 |
| 3.1 Variabel Penelitian..... | 14 |
| 3.2 Definisi Operasional Variabel..... | 14 |
| 3.3 Jenis Penelitian..... | 15 |
| 3.4 Rancangan Penelitian..... | 15 |
| 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian | 15 |
| 3.5.1 Populasi Penelitian | 15 |
| 3.5.2 Sampel Penelitian | 15 |
| 3.6 Teknik Sampling | 16 |
| 3.7 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 17 |
| 3.8 Teknik Pengumpulan Data..... | 17 |
| 3.8.1 Instrumen Penelitian | 17 |
| 3.8.2 Penilaian..... | 18 |
| 3.9 Teknik Analisis Data..... | 18 |
| 3.9.1 Uji Normalitas Data | 18 |
| 3.9.2 Uji Homogenitas | 20 |
| 3.9.3 Uji Hipotesis | 21 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 23 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 23 |
| 4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian | 23 |
| 4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian | 23 |
| 4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Pre test Dribbling</i> Kelompok Eksperimen..... | 24 |
| 4.1.4 Deskripsi Hasil <i>Pre test Dribbling</i> Kelompok Kontrol | 24 |
| 4.1.5 Deskripsi Hasil <i>Post test Dribbling</i> Kelompok Eksperimen | 24 |

| | |
|---|-----------|
| 4.1.6 Deskripsi Hasil <i>Post test Dribbling</i> Kelompok Kontrol | 25 |
| 4.1.7 Uji Normalitas Data | 25 |
| 4.1.8 Uji Homogenitas Data..... | 25 |
| 4.1.9 Uji Hipotesis Data..... | 26 |
| 4.2 Pembahasan | 27 |
| 4.3 peningkatan Setelah Latihan | 28 |
| | |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 29 |
| 5.1 Simpulan | 29 |
| 5.2 Saran | 29 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 30 |
| | |
| LAMPIRAN..... | 32 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes | 12 |
| 2. Harga-harga Untuk Uji Barlet | 20 |
| 3. Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen | 46 |
| 4. Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol | 47 |
| 5. <i>Ordinal Pairing</i> | 48 |
| 6. Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen | 49 |
| 7. Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol | 50 |
| 8. Distribusi Nilai Beda <i>pre test-Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 51 |
| 9. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen | 52 |
| 10. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol..... | 54 |
| 11. Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen..... | 56 |
| 12. Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol | 58 |
| 13. Tabel Uji Homogenitas | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. <i>Mendribbling</i> Bola Basket | 6 |
| 2. Diagram Rute Lari Zig-zag | 10 |
| 3. Otot Utama yang Aktif Saat Melakukan <i>Dribbling</i> | 12 |
| 4. Otot Utama yang Aktif Saat Berlari | 12 |
| 5. Foto-foto Penelitian | 37 |
| 6. Lapangan Basket | 44 |
| 7. Bola Basket | 44 |
| 8. Stopwatch | 44 |
| 9. Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen | 66 |
| 10. Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... | 66 |
| 11. Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol..... | 67 |
| 12. Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | |
|---|----|
| 1. Daftar Riwayat Hidup | 32 |
| 2. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi..... | 33 |
| 3. Usul Judul Skripsi | 34 |
| 4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas..... | 35 |
| 5. Surat Izin Penelitian Dari Disdikpora..... | 36 |
| 6. Dokumentasi Penelitian..... | 37 |
| 7. Program Latihan..... | 41 |
| 8. Instrument Penelitian..... | 44 |
| 9. Surat Keterangan Penelitian..... | 45 |
| 10. Data hasil Pretest..... | 46 |
| 11. <i>Ordinal Pairing</i> | 47 |
| 12. Data Hasil <i>Posttest</i> | 49 |
| 13. Nilai Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 51 |
| 14. Analisis Data Penelitian..... | 52 |
| 15. Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... | 63 |
| 16. Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 64 |
| 17. Harga Chi Kuadrat..... | 65 |
| 18. Table Distribusi t..... | 66 |
| 19. Kartu Bimbingan Skripsi..... | 67 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan lari Zig-zag Terhadap kecepatan *mendribbling* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 1 Banyuasin III”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah pengaruh latihan lari Zig-zag terhadap kecepatan *mendribbling* bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Banyuasin III?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari Zig-zag terhadap kecepatan *mendribbling* bola basket pada siswa putra kelas XI di SMA egeri Banyuasin III. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Banyuasin III, sedangkan sampel penelitian ini adalah 40 orang siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Banyuasin III yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu 20 siswa pada kelompok eksperimen dan 20 siswa pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan lari zig-zag selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*post test*). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data analisis dengan menggunakan rumus uji t. berdasarkan hasil penelitian didapatkan $t_{hitung} = 2,052 > t_{tabel} = 1,677$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan *mendribbling* bola basket pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Banyuasin III dan terima hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan *mendribbling* bola basket pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Banyuasin III.

Kata kunci : Kecepatan *mendribbling* bola basket, latihan lari zig-zag.

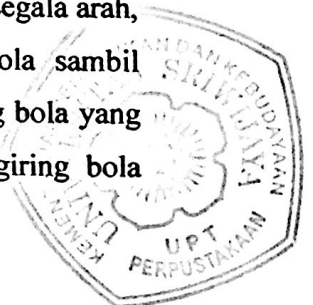
BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan beregu dan masing-masing jumlah satu regu adalah 5 orang. Pada mulanya permainan ini ditemukan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 (Muhajir, 2006:1). Dr. James A. Naismith sendiri menciptakan permainan ini atas saran dari Dr. Luther Halsey Gulick, yang menyarankan agar Dr. James A. Naismith menciptakan suatu permainan baru yang dapat dimainkan dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu berjumlah lima orang pemain inti dan lima orang pemain cadangan yang bertujuan untuk menciptakan angka sebanyak-banyaknya. Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik (Purwadi, 2005:1). Pada masa sekarang olahraga ini telah banyak dimodifikasi, seperti *three on three* dan sebagainya, walaupun demikian olahraga ini tetaplah olahraga beregu.

Pada Permainan bola Basket seorang pemain harus menguasai berbagai teknik, antara lain ; *passing*, *shoting*, *rebound*, dan *dribbling*. Selain kemampuan *passing* dan *shoting* yang paling utama dan harus dikuasai oleh seorang pemain Basket adalah kemampuan *dribbling* atau menggiring bola ke daerah pertahanan tim lawan. Kemampuan *mendribbling* bola tidak muncul dengan sendirinya, melainkan karna adanya beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut, salah satunya adalah faktor latihan. Mendribbling bola adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah, pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Cara menggiring bola yang benar adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola



adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan (Muhajir, 2006:15).

Dalam *mendribbling* bola, seorang pemain harus mempunyai kecepatan yang bagus sehingga lawan sulit mengejar dan merebut bola saat pemain melakukan serangan ke daerah lawan. Untuk mendapat kecepatan yang bagus seorang pemain harus memaksimalkan kekuatan otot kaki saat berlari ke daerah pertahanan lawan karena otot kakilah yang berperan penting saat berlari, oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot kaki menjadi terlatih dan bisa memaksimalkan kecepatan saat *mendribbling* bola basket. Untuk mengatasi masalah kurangnya kecepatan seorang pemain bola Basket dalam melakukan *dribbling*, diperlukan suatu metode latihan yang berhubungan dengan kecepatan, salah satunya dengan metode latihan lari zig-zag. Lari zig-zag adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam melatih kecepatan saat *medribbling* bola basket, karena gerakan lari zig-zag dapat melatih kekuatan otot dan membuat siswa menjadi lebih leluasa *mendribbling* bola karena metode latihan yang menggunakan media sebagai penghalang, sedangkan saat *mendribbling* bola basket siswa hanya *mendribbling* bebas tanpa ada penghalang di sepanjang lapangan basket. Kecepatan menentukan keberhasilan dalam menggiring bola, selain itu juga kecepatan diperlukan dalam bertahan ketika tim lawan menyerang ke daerah pertahanan tim kita.

Dari hasil observasi pada siswa SMA Negeri 1 Banyuasin III diketahui bahwa kecepatan siswa dalam *mendribbling* bola basket masih sangat kurang, hal ini dikarenakan metode latihan yang kurang tepat dan kurang maksimal. Dengan alasan bahwa latihan lari zig-zag adalah metode yang dapat meningkatkan kecepatan dalam *mendribbling* bola Basket, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ;

“Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan *Mendribbling* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 1 Banyuasin III”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan di bawah ini :

Adakah Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap kecepatan Dalam Mendribbling Bola Basket Pada Siswa Putra di SMA Negeri 1 Banyuasin III ?

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan dalam menggiring bola basket.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan latihan lari zig-zag terhadap kecepatan dalam menggiring bola basket pada siswa putra di SMA Negeri 1 Banyuasin III.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan, dan wawasan tentang permainan bola basket.
2. Sebagai bahan masukan bagi pendidik, Pembina olahraga, dan pelatih olahraga
3. Sebagai acuan bagi peneliti yang melakukan penelitian sejenis.

Daftar Pustaka

- Ahmad. Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang
- Arikunto, Suharmisi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Hadinata, Kurnia. 2010. *Pengaruh Latihan Tembakan Bertahap terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Inderalaya Utara*. Skripsi. Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Iyakrus, 2007. *Penataran Pelatih Tingkat Dasar Cabang Olahraga Anggota KONI*. Palembang.
- Ismaryati, 2006. *Tes dan pengukuran*. Jakarta. Dirjen Olahraga
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- R, Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, 2002. *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain PS Bima Sakti Lawata Mataram Tahun 2008-2009*. [http:// bonanzaxl.blogspot.com](http://bonanzaxl.blogspot.com) . diakses pada 7 Oktober 2011.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Upitakam, A W J. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.