

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KECEPATAN DRIBBLING PADA PERMAINAN BOLA
BASKET SISWA PUTRA SMA NEGERI 5 OKU**

Skripsi Oleh

ZEPI ARLANDO

Nomor Induk Mahasiswa 06101406081

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2014

S
796.323 07

Zep

P

2014

C.

142245

26397
26958.

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KECEPATAN DRIBBLING PADA PERMAINAN BOLA
BASKET SISWA PUTRA SMA NEGERI 5 OKU**

Skripsi Oleh

ZEPI ARLANDO

Nomor Induk Mahasiswa 06101406081

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2014

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN
DRIBBLING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMA
NEGERI 5 OKU**

Skripsi Oleh

ZEPI ARLANDO

Nomor Induk Mahasiswa 06101406081

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



**Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**

Pembimbing II



**Drs. Afrizal, M. Kes
NIP. 195508101983031005**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Skripsi Telah di Ujikan dan Lulus pada

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Juni 2014

TIM PENGUJI

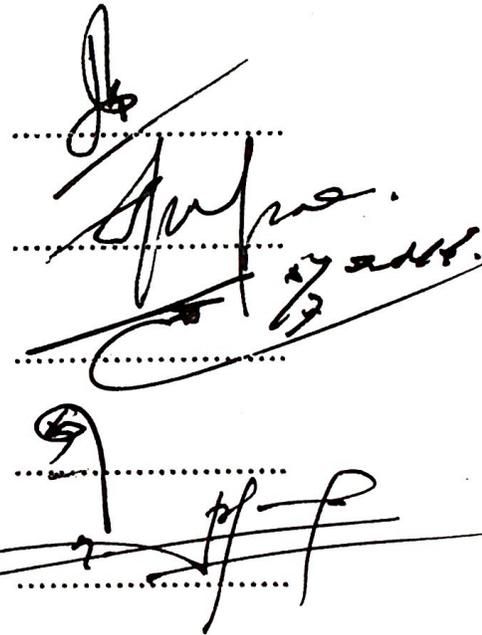
1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes

3. Anggota : Drs. Djumadin Syahfril, M.Pd

4. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes

5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Palembang, 7 Juli 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zepi Arlando

NIM : 06101406081

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Lari Zig-Zag* terhadap Kecepatan *Dribbling* pada Permainan Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 5 OKU” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuaan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuaan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saat ini.

Inderalaya, 2014

Yang membuat pernyataan



Zepi Arlando

06101406081

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ *Ayahanda Habson S.Pd.I dan Ibunda tercinta Herawati yang senantiasa selalu mendo'akanku serta berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang ku inginkan.*
- ❖ *Saudaraku tersayang Lina Widayanti A.Md dan Ike Nopia Sari yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang ku inginkan.*
- ❖ *Seluruh teman-temanku Penjaskes angkatan 2010 khususnya kelas B, Teman sejuangan Efransyah (eef), Aldo yang telah memberikan banyak masukan, Ryan wang Supin, Andi Kebat, dan Putra yang selalu memberikan kebersamaan selama masa kuliah. Devi Septiara Ritaldi yang selalu memotivasi, terima kasih banyak. Kalian selalu menjadi bagian dalam sejarah hidup ini.*
- ❖ *Seluruh dosen Universitas Sriwijaya pada umumnya dan dosen Penjaskes khususnya, terima kasih banyak atas bimbingannya tanpa kalian kami bukan apa-apa.*
- ❖ *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah yang selalu bersama-sama dalam suka dan duka.*
- ❖ *Agama, Bangsa dan Almamaterku.*
- ❖ *Motto Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu"*

MOTTO:

"Tuntutlah Ilmu Dari Liang Lahat Sampai Ke Liang Kubur".

"Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama".

"Berusahalah jangan sampai terlengah walau sedetik saja, karena atas kelengahan kita tak akan bisa dikembalikan seperti semula".

"Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok adalah harapan".

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 5 OKU”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Wassalam,



Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya dengan rasa hormat saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor Unsri, kepada bapak Sofendi, M.A., Ph D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Dan tak lupa saya mengucapkan ribuan terima kasih kepada pembimbing yaitu bapak Dr. Iyakrus, M.Kes dan bapak Drs. Afrizal, M.Kes yang telah ikhlas membimbing dalam penulisan skripsi ini dan bersedia meluangkan waktunya. Seluruh Dosen FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Ribus Setiawaty S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 5 OKU, dan Ibu Dedeh Yuniasari S.Pd selaku guru Penjaskes, Dewan Guru, dan Staf Tata Usaha SMA Negeri 5 OKU yang telah memberikan izin dan bantuan selama penulis melakukan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran bidang Studi Penjaskes di dunia Pendidikan dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan.

Palembang, 7 Juli 2014

Penulis,



ZA

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
MOTTO.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Latihan.....	5
2.1.1 Prinsip Latihan.....	6
2.2.2 Tujuan Latihan.....	7

2.2 Permainan Bola Basket.....	8
2.2.1 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.	9
2.2.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket	9
2.3 Hakikat <i>Dribbling</i>	12
2.4 Hakikat Kecepatan.....	13
2.4.1 Pengertian Lari <i>Zig-Zag</i>	14
2.4.2 Tujuan Lari <i>Zig-Zag</i>	15
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan Lari <i>Zig-Zag</i>	16
2.6 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Dribbling</i>	16
2.7 Kerangka Berpikir.....	18
2.8 Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.4 Rancangan Penelitian.....	20
3.5 Populasi dan Sampel.....	21
3.5.1 Populasi Penelitian.....	21
3.5.2 Sampel Penelitian.....	21
3.6 Teknik Sampling.....	21
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.8 Program Latihan.....	22
3.9 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.9.1 Instrumen Penelitian.....	24
3.9.2 Penilaian.....	25
3.10 Teknik Analisis Data.....	25
3.10.1 Uji Normalitas Data.....	25
3.10.2 Uji Homogenitas Data.....	28
3.10.3 Uji Hipotesis.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.1.1 Deskripsi Tempat Latihan.....	31
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	31
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.4 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
4.1.5 Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.6 Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	33
4.1.7 Uji Normalitas Data.....	33
4.1.8 Uji Homogenitas Data.....	33
4.1.9 Uji Hipotesis Data.....	34
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	21
2. Menu Program Latihan Kecepatan.....	22
3. Program Latihan.....	48
4. Pengelompokan siswa berdasarkan lari <i>zig-zag</i>	49
5. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	51
6. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	52
7. <i>Ordinal Pairing</i>	53
8. Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	54
9. Data Hasil <i>Post test</i> Kelompok Kontrol.....	55
10. Distribusi Nilai Beda <i>Pretest & Post test</i> kelompok eksperimen dan Kontrol	56
11. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	58
12. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	61
13. Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	62
14. Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	65
15. Uji Homogenitas.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bola Basket.....	10
2. Lapangan Bola Basket dan Ukurannya.....	10
3. Papan Pantul dan Penyangganya.....	11
4. Mendribble Bola Basket.....	12
5. Rute Dribbling Bola Basket.....	15
6. Otot Utama Saat Melakukan <i>Dribbling</i>	17
7. Otot Utama Saat Berlari.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	38
2. Lampiran 2 SK Pembimbing.....	39
3. Lampiran 3 Usul Judul Skripsi.....	40
4. Lampiran 4 Bukti Pengesahan Judul Proposal.....	41
5. Lampiran 5 Bukti Proposal Telah Diseminarkan.....	42
6. Lampiran 6 SK Penelitian Dari Fakultas.....	43
7. Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	44
8. Lampiran 8 Surat Keterangan Dari Sekolah.....	47
9. Lampiran 9 Program Latihan.....	48
10. Lampiran 10 Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	51
11. Lampiran 11 <i>Ordinal Pairing</i>	53
12. Lampiran 12 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	54
13. Lampiran 13 Distribusi Nilai Beda <i>Pretest & Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	56
14. Lampiran 14 Analisis Data Penelitian.....	58
15. Lampiran 15 Histogram Hasil <i>Pretest & Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	70
16. Lampiran 16 Histogram Hasil <i>Pretest & Post Test</i> Kelompok Kontrol	71

ABSTRAK

Judul skripsi ini adalah “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 5 OKU”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 5 OKU. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* siswa putra SMA Negeri 5 OKU. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas control yang dilaksanakan dari tanggal 7 April sampai dengan 17 Mei 2014. Sampel penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 5 OKU yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post test*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan control berdasarkan hasil *pretest* dengan menggunakan sistem *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (latihan lari *zig-zag*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data analisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $t_{hitung} = 3,00 > t_{tabel} = 1,77$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan lari *zig-zag* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 5 OKU dan disarankan agar latihan ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa dalam permainan bola basket.

Kata kunci : Latihan Lari *Zig-Zag*, Kecepatan *Dribbling* Bola Basket.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari khususnya di Sumatera Selatan. Sehingga seringkali di adakan pertandingan-pertandingan bola basket antar sesama pelajar baik antar kabupaten (POPDA) dan pertandingan bola basket antar sesama Mahasiswa (POMDA). Even seperti inilah yang dilakukan sebagai ajang silaturahmi dan mencari bibit-bibit untuk menyaring pemain yang lebih berkualitas untuk dapat melanjutkan ke ajang yang lebih tinggi nasional maupun internasional. Menurut Richard (1985: 11) Bola Basket adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih 16 meter). Sebuah lingkaran dari logam berukuran 18 inci (45 cm) yang dinamakan “Keranjang” dilekatkan pada sebuah papan belakang berukuran 4 kaki x 6 kaki ditiap sisi pendek dari lapangan main. Tujuan permainan ialah bahwa 5 pemain dari suatu pihak membawa bola (*dribbling*) dari satu sisi pendek ke sisi pendek disebaliknya dan menembak atau melempar bola ke dalam “kranjang” (basket).

Dribbling merupakan tehnik yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket karena sangat menentukan dan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan bola basket. *Dribbling* terlihat begitu mudah dilakukan tetapi pada kenyataannya tidak. Menurut Jon (2004: 49) mendribble 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. Setiap peserta olahraga bola basket bisa menjadi pendribel yang terampil karena keterampilan mendribel bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak

diperlukan pemain atau peralatan lain: Hanya bola basket. Setiap tim memerlukan pemain yang memiliki kepercayaan diri dan keterampilan untuk mendribel bola dalam menghadapi jenis pertahanan apapun. Dalam mendribbling bola basket, seorang pemain harus mempunyai kecepatan yang baik agar lawan tidak mampu mengejar dan merebut bola pada saat tim melakukan strategi menyerang. Seorang pemain bisa mendribel ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan. Selain itu, para pendribel terampil bisa menghindari pelanggaran semacam *double dribble*, *traveling*, ataupun *palming*.

Seorang pemain basket untuk mendapat kecepatan yang bagus harus memaksimalkan kekuatan otot kaki saat berlari ke daerah pertahanan lawan karena otot kakikalah 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. Dalam hal ini kemampuan *dribbling* tidak muncul dengan sendirinya, melainkan karna adanya faktor pendukung yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut, salah satunya adalah faktor latihan. Faktor latihan yang harus dimiliki adalah dengan latihan *zig-zag*. Lari Zig-Zag adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, dimana bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah tubuh dengan cepat. Dengan metode latihan ini dapat mampu melatih kekuatan otot kaki dan memaksimalkan *dribbling* dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, SMA Negeri 5 OKU diketahui bahwa mengapa kecepatan siswa dalam *mendribbling* bola basket masih lemah ? Hal ini dikarenakan metode latihan yang digunakan masih belum tepat dan belum maksimal. Dengan alasan bahwa latihan lari *zig-zag* adalah metode atau faktor latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dalam mendribbling bola basket, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul:

“Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 5 OKU”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Masih lemahnya *dribbling* bola basket pada siswa putra sehingga hasil yang dicapai kurang maksimal
2. Kurangnya faktor latihan yang menunjang kecepatan *dribbling* bola basket pada siswa putra
3. Kurangnya kemampuan teknik siswa dalam mendribbling bola basket dengan baik
4. Metode latihan yang digunakan masih belum tepat dan belum maksimal

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari penyebaran masalah yang meluas maka penelitian ini hanya terbatas pada latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 5 OKU.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah latihan lari *zig-zag* berpengaruh signifikan terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 5 OKU?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah:

“Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 5 OKU?”.

1.6 Manfaat Penelitian

Kontribusi (manfaat) yang diharapkan atau yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan mutu sekolah khususnya dalam pembelajaran Penjaskes.
2. Bagi guru dan pelatih, sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki proses pembelajaran, serta dapat melaksanakan program latihan dengan baik lagi.
3. Bagi siswa, sebagai motivasi untuk meningkatkan hasil pembelajaran khususnya di bidang olahraga dan menambah wawasan tentang olahraga bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. UNSRI. Palembang.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Dwiyogo, Wasis D. 2010. *Penelitian Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- FKIP. 2010. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Inderalaya: UNSRI
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Nurhasan. 1988. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : FPOK FKIP
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Perry, Richard H. 1985. *Bimbingan Bola Basket Untuk Pria*. Mutiara Sumber Widya.
- 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/2010/01/skripsi-olahraga-1.html>. Diakses pada 16 Februari 2014
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2013. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, Muluk Dangsina. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukirno. 2010. *Atletik I*. Palembang: UNSRI.
- Perbasi. 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- <https://www.google.com/search?q=dribble+bola+basket&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=HDcAU9KKGMSmrQfvhIGYBQ&ved=0CAkQ AUoAQ>. Diakses 16 februari 2014