

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PADA PEMAIN BOLABASKET
SMA NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**IRVAN PRADIPTA
NIM. 15087232**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 8 PADANG

Nama : Irvan Pradipta
NIM : 15087232
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan
Dribbling Pada Pemain BolaBasket SMA Negeri 8
Padang**

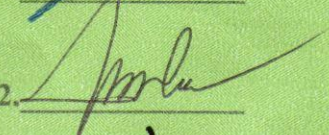
Nama : **Irvan Pradipta**
NIM : **15087232**
Program Studi : **Pend. Kepeleatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepeleatihan**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dr. Umar, MS,AIFO
2. Sekretaris	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd
3. Anggota	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 8 Padang” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Irvan Pradipta
NIM. 15087232

ABSTRAK

Irvan Pradipta. 2019. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 8 Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang pemain putra. Teknik pengambilan data dengan tes *dribbling* bola dengan *zig-zag*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : Latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 23,962 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 8 Padang” Skripsi. Padang**”.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO. Ketua Jurusan Kepelatihan sekaligus pembimbing skripsi yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi dan menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd. Ibu Sari Mariati, S.Si. M.Pd, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

7. Pelatih bolabasket SMA Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2015 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Mei 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Permainan Bolabasket.....	8
2. Kondisi Fisik	10
3. <i>Dribbling</i>	13
4. Kelincahan.....	20
5. Latihan.....	28
6. Latihan Kelincahan	32
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Konseptual	38
D. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel	43
D. Rancangan Penelitian.....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	56

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	57
B. Saran-saran	57

DAFTAR RUJUKAN	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	44
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Sebelum diberikan Perlakuan Latihan Kelincahan	49
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Sesudah diberikan Perlakuan Latihan Kelincahan	51
4. Uji Normalitas Data Penelitian	52
5. Uji Homogenitas	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	10
2. <i>Dribbling</i> / Mengiring Bola Rendah dan Tinggi	16
3. <i>Dribbling Crossover</i>	16
4. <i>Dribbling</i> diantara Dua Kaki	17
5. <i>Dribbling Jab-Step</i>	18
6. <i>Dribbling Behind the Back</i>	19
7. Latihan <i>Three Corner Drill</i>	33
8. Latihan <i>Hexagon Drill</i>	34
9. Latihan <i>Wind Sprint</i>	35
10. Latihan <i>Starting Stopping Run</i>	35
11. Latihan Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle Run</i>	36
12. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	37
13. Kerangka Konseptual	40
14. Rancangan Penelitian	45
15. Tes <i>Dribbling</i> Bolasbasket	47
16. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Sebelum Perlakuan Latihan Kelincihan	50
17. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Sesudah Perlakuan Latihan Kelincihan	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Latihan	60
2. Program Latihan	61
3. Data Awal Penelitian (<i>Pree-Test</i>)	65
4. Data Penelitian Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	66
5. Rekap Data Sebelum dan Sesudah Perlakuan	67
6. Uji Normalitas Data	68
7. Uji Homogenitas	70
8. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”	71
9. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	73
10. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke z	74
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	75
12. Tabel <i>Precentilel Of The “F” Distribution</i>	76
13. Dokumentasi Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Dewasa ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang untuk meraih prestasi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui

pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut merupakan wadah bagi orang yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan untuk meraih prestasi adalah bolabasket. Bolabasket telah mengalami perubahan dan perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan bolabasket moderen seperti sekarang ini yang sangat disenangi orang banyak. Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Di sekolah pengembangan olahraga ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, di Perguruan tinggi dilaksanakan dalam unit kegiatan mahasiswa, sedangkan di masyarakat pengembangan kegiatan olahraga dilakukan dengan mendirikan klub-klub.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam olahraga bolabasket tentunya perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan

mental yang baik. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang lemah merupakan tantangan bagi pelatih untuk menemukan metoda dan pola untuk meningkatkan latihan kondisi fisik tersebut dalam mencapai prestasi.

Selain kondisi fisik di atas penguasaan teknik dasar bolabasket penting untuk dimiliki, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga bolabasket, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket terdiri dari teknik mengoper dan menangkap, menggiring, menembak, penguasaan posisi tubuh, penjagaan terhadap lawan.

Dribbling adalah salah satu teknik dalam permainan bolabasket. Menggiring bola adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dilakukan dengan berjalan atau berlari. *Dribbling* bola harus dilakukan dengan satu tangan. Kegunaan *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik, para pemain harus memiliki keterampilan yang berkaitan dengan teknik-teknik bermain dan didukung oleh kondisi fisik yang baik.

SMA Negeri 8 Padang adalah salah satu sekolah yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bolabasket melalui ekstrakurikuler, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu, dimana latihan dilakukan pada hari senin, rabu dan sabtu. Dalam pembinaan olahraga bolabasket di SMA 8 Padang pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain bolabasket. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 8 Padang. SMA ini sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, tapi prestasinya tidak baik, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan bolabasket tingkat SMA/SMK se-Kota Padang pada tahun 2017, hanya masuk 8 besar. Pada tahun 2018 mengikuti pertandingan bolabasket tingkat SMA/SMK se- Kota Padang hanya 8 besar, pada tahun 2018 mengikuti POPDA, masuk 16 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti lakukan pada tanggal 25 Februari 2019, sewaktu mengikuti latihan terlihat kemampuan *dribbling* pemain belum begitu baik, hal ini terlihat pada saat melakukan mengiring bola pemain sulit untuk merubah arah langkah sehingga lawan tidak terlalu sulit untuk merebut bola dari pemain. Pada saat bermain pemain terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi gerakan, jarang pemain yang

berusaha untuk *mendribbling*, jadi bola hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, diantaranya diduga disebabkan kondisi fisik, seperti kelincahan, teknik, bentuk latihan, pelatih yang profesional dan motivasi berlatih.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. Ternyata pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang sudah melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Dengan demikian, untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain tentunya dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram sehingga tercapainya yang diinginkan. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, salah satunya dengan bentuk-bentuk latihan kelincahan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.
2. Pengaruh pelatih terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.
3. Pengaruh program latihan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.
4. Pengaruh teknik terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.
5. Pengaruh motivasi berlatih terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, penelitian ini dibatasi untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan memberikan bentuk latihan kelincahan secara terprogram dan kontiniu.
3. Pemain, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan mengiring bola pemain.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang dapat diambil kesimpulan bahwa : Latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 23,962 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih. agar dapat memberikan bentuk latihan kelincahan secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang
2. Pemain, mengingat terdapatnya pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola, diharapkan pemain lebih rajin dan serius untuk berlatih melakukan latihan kelincahan diantaranya latihan kelincahan bereaksi, *three corner drill*, *hexagon drill*, *wind sprint*, *starting stoping run*, *shuttle run* da Lari belok-belok(*zig-zag-run*).
3. Peneliti lainnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi Fisik*. Padang: FIK.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Dedy, Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta : PPKKO. Dirjen Olahraga. Depdiknas
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Muttaqiin, Amri. 2008. *Pengaruh Latihan Menggiring Crossover terhadap Peningkatan Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Bolabasket Siswa Putri SMA Negeri 11 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Nikolaus, Setia Aji. 2016. *Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Mengiring Bola Pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung*. Jurnal. Lampung : FKIP Universitas Lampung
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Nuril, Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bolabasket)*. Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud.