

**KONTRIBUSI KORDINASI MATA-TANGAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE BOLABASKET  
KLUB XTM2 SMK NEGERI 5 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**DWI SURYANI PUTRI  
NIM. 89391**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE BOLABASKET CLUB XTM2 SMK NEGERI 5 PADANG**

Nama : Dwi Suryani Putri  
NIM : 89391  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Nirwandi, M.Pd  
NIP.19580914 198102 1 001

Dra. Darni, M.Pd  
NIP.19601225 198403 2 001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 196205021987231002

## **PENGESAHAN**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan  
Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Bola  
Basket Klub XTM 2 SMK Negeri 5 Padang**

Nama : Dwi Suryani Putri

NIM : 89391

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Juli 2011

### **Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki, M.A	3. _____
4. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	4. _____
5. Anggota	: Drs. Madri, M, M.Kes. AIFO	5. _____

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2011  
Yang Menyatakan

Dwi Suryani Putri

## ABSTRAK

### **Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble* Bola Basket Club XTM 2 SMK Negeri 5 Padang**

**OLEH : Dwi Suryani Putri /89391/2011**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan *dribble* atlet bola basket club XTM 2 SMK Negeri 5 Padang, hal ini disebabkan oleh banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi koordinasi mata tangan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat berapa besarkah hubungan koordinasi mata tangan dan kelincahan dengan keterampilan *dribble* atlet bola basket club XTM 2 SMK Negeri 5 Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket club XTM 2 SMK Negeri 5 Padang, dan sampelnya atlet putra saja yang berjumlah 20 orang yang dilaksanakan di SMK 5 Padang, dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel diambil semua atlet putra.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan dengan keterampilan *dribble* diperoleh  $r_{hitung} = 0,700$ . Kontribusi koordinasi mata tangan dengan keterampilan *dribble* sebesar 49%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan *dribble* atlet bola basket club XTM 2 SMK Negeri 5 Padang yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,510$ . Kontribusi kelincahan dengan keterampilan *dribble* sebesar 26,01%. 3) Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan dan kelincahan dengan keterampilan *dribble* yang diperoleh  $R_{hitung} = 0,733$ . Kontribusi koordinasi mata tangan dan kelincahan dengan keterampilan *dribble* sebesar 53,73%.

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble* Bola Basket klub XTM2 SMK Negeri 5 Padang”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Dr. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Dr. H. Chalid Marzuki, MA, Drs. Deswandi, M.Kes AIFO dan Drs. Madri, M.Kes AIFO selaku tim penguji.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
7. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
8. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”.

Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	7
 <b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Koordinasi Mata Tangan .....	8
2. Kelincahan .....	11
3. Keterampilan Dribble.....	13
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Hipotesis .....	23
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi Dan Sampel .....	24
D. Definisi Operasional .....	25
E. Jenis Dan Sumber Data .....	26



F. Prosedur Penelitian.....	26
G. Teknik Dan Alat Pengumpul Data.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisis Data.....	38
C. Uji Hipotesis .....	39
D. Pembahasan .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian atlet Klub XTM 2 SMK N 5 Padang .....	24
2. Pembantu Pelaksanaan Tes .....	27
3. Distribusi Frekuensi Kategori Koordinasi mata-tangan .....	34
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan .....	36
5. Distribusi Frekuensi Kategori Keterampilan Dribble .....	37
6. Uji Normalitas Data .....	38
7. Rangkuman Hasil Analisis Koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribble.....	40
8. Rangkuman hasil Analisis kelincahan terhadap Keterampilan Dribble....	40
9. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Antara Kelincahan Dengan Keterampilan Dribble.....	40
10. Rangkuman Ujin Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Low Dribble .....	15
2. Speed Dribble.....	16
3. Crossover Dribble .....	17
4. Head and Shoulders Move .....	18
5. Head and Shoulders Crossover Move.....	19
6. Reserve / Spin Dribble .....	20
7. Behind The Back.....	21
8. Between The Legs.....	21
9. Kerangka Konseptual.....	23
10. Pelaksanaan Tes Balwerfen Und-Fungen.....	29
11. Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	30
12. Pelaksanaan Tes Dribbling.....	31
13. Histogram Distribusi Skor Variabel Koordinasi Mata Tangan.....	35
14. Histogram Distribusi Skor Variabel Kelincahan.....	36
15. Histogram Distribusi Skor Variabel Keterampilan Dribble.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian ( $X_1$ ), ( $X_2$ ) dan ( $Y$ ).....	48
2. Uji Normalitas Koordinasi Mata-Tangan .....	49
3. Uji Normalitas Kelincahan.....	50
4. Uji Normalitas Keterampilan Dribble .....	51
5. Analisis Hubungan ( $X_1$ ) dengan ( $Y$ ).....	52
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	53
7. Uji Kontribusi Terhadap Rumus Determinasi.....	54
8. Analisis Hubungan Antara ( $X_2$ ) dengan ( $Y$ ).....	55
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	56
10. Uji Kontribusi Terhadap Rumus Determinasi .....	57
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	58
12. Uji Kontribusi Terhadap Rumus Determinasi.....	59
13. Dokumentasi Penelitian .....	60
14. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	65
15. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	66
16. Surat Keterangan Penelitian SMK Negeri 5 Padang.....	67

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari kalangan mahasiswa, pelajar dan kalangan masyarakat umum. Perkumpulan-perkumpulan bola basket sekarang juga banyak bermunculan diberbagai daerah. Berbagai kejuaraan turnamen-turnamen yang bersifat daerah atau nasional bahkan tingkat internasional sering diselenggarakan.

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, reaksi, ketepatan, kelenturan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi gerak. Bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang komplis dan beragam artinya gerakan-gerakan yang

dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur gerakan yang saling menunjang.

Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para pemain adalah melempar (*passing*) dan menangkap (*catcing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*) (Fardi,1999:24). Variasi dari teknik dasar melempar (*passing*) adalah (1) *passing*/operan dengan dua tangan : *the two hand chest pass* (operan setinggi dada/tolakan dada), *the over head pass* (operan ayunan bawah), (2) *passing*/operan dengan satu tangan : *the side armpass/the base ball pass* (operan samping), *the lop pass* (operan lambung), *the back pass* (operan gaetan), *the jump hanh pass* (operan lompat).

Sedangkan variasi dari teknik menggiring (*dribbling*) adalah : *dribble* tinggi, *dribble* lambat, *dribble* cepat. Dan untuk variasi dari teknik menembak adalah : tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*), tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan dengan dua tangan didepan dada (*two handed from chest set shoot*), tembakan dengan dua tangan diatas kepala (*two handed over head set shoot*), tembakan sambil melayang (*lay up shoot*). Selanjutnya merayah bola (*rebounding*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros/langkah bintang (*pivot*). Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang bisa mengkoordinasikan masing-masing teknik lewat gerakan yang menunjang permainan bola basket. Disamping hal tersebut, pemain pun dapat dengan mudah mengkombinasikan teknik-teknik

dasar ini dalam situasi menunjang permainan dan gerakan dapat berjalan dengan baik dan lancar untuk meraih point.

*Dribble* ( Menggiring Bola ). Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi penguasaan teknik individual dan tim. *Dribble* adalah salah satu cara untuk memantul-mantulkan bola kelantai. *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jadi harus rileks namun tegas. Kemampuan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri adalah kunci untuk meningkatkan permainan. *Dribble* membantu memindahkan bola dilapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan.

Menggiring bola merupakan keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket terutama bagi para pemula, seperti yang dikemukakan Oliver, (2007:49) “ Mendribbel adalah salah satu dasar bola basket yang pertama dikenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, kita dapat melihat seorang pemain bola basket yang mempunyai keterampilan *dribble* yang baik harus mempunyai koordinasi gerak yang baik dan kelincahan sehingga ketepatan dalam kemampuan mendribblenya sempurna.

Faktor penting lain yang sangat mempengaruhi *dribble* yaitu koordinasi mata tangan, koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik implus tenaga dan kerja otot serta proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan merupakan kerjasama susunan syaraf mata dan susunan saraf tangan dalam melakukan tugas motorik dengan efisien melalui perantara *system* saraf pusat. Dalam melakukan *dribble* koordinasi mata tangan sangat berperan sekali, karena saat melakukan *dribble*, terlebih dahulu seseorang harus memperhatikan lawan atau sasaran pada ketepatan *dribble* nya, Oleh karena itu sangat dibutuhkan sekali koordinasi yang baik antara mata dan tangan agar *dribble* tepat dalam memantulkan bola. Jika tidak adanya koordinasi antara keduanya maka dapat dipastikan *dribble* tersebut akan mudah sekali dirampas oleh lawan.

Selain koordinasi mata-tangan, Kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik. Menurut Soejono (1984:6), kelincahan adalah “Kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh atau tanpa gangguan pada keseimbangan “. Ini berarti kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dan gerakan yang dilakukan.

Melihat proses pelaksanaan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada bola basket yang paling dominan mempengaruhi yaitu koordinasi mata tangan. Kelincahan (*Agility*) merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga. Harsuki (2003:54) juga mengatakan bahwa



kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerak. Kelincahan tidak hanya kemampuan untuk mengganti arah gerak saja, tetapi juga terkait dengan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat. Disamping itu koordinasi mata tangan juga diperlukan agar bola yang di *dribble* tepat dan bagus akan men-*dribblenya*.

Namun belum ada data yang akurat tentang berapa besar kontribusi kedua faktor ini terhadap keterampilan *dribble*. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat dengan tepat sejauhmana : **“Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble* Bola Basket Club XTM 2 SMK Negeri 5 Padang “.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribble*, diantaranya sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Koordinasi gerak
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Keseimbangan
7. Daya Tahan

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *dribble* diantaranya kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi dan lain sebagainya. Oleh keterbatasan waktu, pendanaan, serta tenaga yang dimiliki, peneliti hanya melihat :

1. Kontribusi Koordinasi mata tangan dengan keterampilan *dribble*
2. Kontribusi Kelincahan dengan keterampilan *dribble*

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan diatas maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah.

1. Apakah ada hubungan koordinasi mata tangan dengan keterampilan *dribble* bola basket ?
2. Apakah ada hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribble* bola basket ?
3. Apakah ada dengan koordinasi mata tangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribble* bola basket ?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan serta membuktikan :

1. Mendeskripsikan data kontribusi koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *dribble* bola basket
2. Mendeskripsikan data kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket

3. Mendeskripsikan data kontribusi koordinasi mata tangan dan kelincihan secara bersama terhadap keterampilan *dribble* bola basket

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Melalui tulisan ini diharapkan berguna bagi penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Pelatih serta pengurus klub bola basket XTM2 sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Atlet sebagai bahan masukan dalam menjalankan program latihan.
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS

#### A. Kajian Teori

##### 1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith seorang bangsa amerika yang bekerja sebagai guru Pendidikan jasmani pada sekolah perkumpulan orang kristen YMCA (*Young Mans Christian Association*) di *spring field Massachusetts* Amerika Serikat pada tahun 1891. Dr. James A. Nasimith melakukan beberapa eksperimen dengan merubah dan memasukkan ide-ide permainan football, baseball dan sepakbola. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat dan kerja sama tim.

Bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 5 orang, pemain dalam setiap regu yang berusaha memasukkan bola kedalam ring untuk memperoleh angka. Imam (1999:24) mengemukakan: “Bola basket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang sangat kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang paling menunjang misalnya sebelum melempar bola anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan benar maka masing-

masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya hubungan antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya”.

Menurut kutipan diatas dapat dilakukan bahwa bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerakan yang sangat banyak sekali, oleh karena itu seorang pemain bola basket harus memahami seluruh gerakan yang ada didalamnya permainan bola basket.

## **2. Keterampilan *Dribble***

Kemampuan keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan bola basket sangat tergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Fardi, (1999:24) menyatakan “ dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas”. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai seperti menangkap (*catching*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), memeros (*pivot*), penguasaan tubuh (*body control*), dan penjagaan lawan (*guarding*).

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket, teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket, teknik *dribble* merupakan gerakan membawa bola yang disahkan dalam peraturan dan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket. “*dribble* merupakan salah satu cara untuk membawa bola kesegala arah dengan lebih dari satu langkah dengan syarat bola harus dipantulkan kelantai dengan salah

satu tangan atau berselang-seling dengan kedua tangan” (fardi, 1999:32). *Dribble* juga merupakan salah satu cara untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan melakukan *dribble* seorang pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Menurut Kosasih (2008:38) “*Dribble* yang legal adalah *dribble* yang selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi”.

Arifin (2004:44) juga berpendapat bahwa “ menggiring atau membawa bola merupakan skill yang harus dikembangkan dan dilakukan dalam setiap situasi latihan. Semakin tinggi tingkat kemampuan *dribble*, semakin percaya diri pemain dalam bermain bola basket”. Sedangkan menurut Fekum (Fekum:12) “ *dribbling* merupakan keahlian yang digunakan oleh seorang pemain dengan bergerak bersama bola dan memantulkan beberapa kali kelantai yang memungkinkan untuk memberi umpan atau memasukkan bola secara langsung ke keranjang”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *dribble* dalam bola basket merupakan salah satu cara andalan untuk melakukan serangan karna pergerakan bola bersama dengan pemain dalam satu waktu dan akan sulit dihentikan oleh pemain lama.

Menurut Kosasih (2008:40) ada beberapa tipe *dribble* yang umum digunakan pemain yaitu :

### 1. *Low dribble*

Posisi awal gerakan ini adalah *staggered stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dengan kaki yang ditarik kebelakang untuk melakukan dribble dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari *defender*. Ingatkan pemain supaya tetap mempertahankan posisi *dribble* serendah lutut dan *dribble* dengan irama yang konstan.



**Gambar 1. *Low Dribble***

**Sumber : Kosasih (2008:41)**

### 2. *Power Dribble*

*Power dribble* adalah pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakannya ditambahkan gerakan slide ke depan dan ke belakang. *Power dribble* menjadi dasar dari beberapa gerakan *dribble* yang lain seperti *spin dribble* dan *crossover dribble*.

### 3. *Speed Dribble*

*Speed dribble* adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas disaat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola tidak

boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah terkena steal.



**Gambar 2. *Speed Dribble***

**Sumber : Kosasih (2008:41)**

#### **4. *Change of Pace Dribble***

Dari namanya kita mengetahui bahwa dalam *dribble* ini yang dilatih adalah bagaimana pemain melakukan pergantian kecepatan. Contoh latihannya adalah pemain melakukan *speed dribble* lalu berhenti ke *low dribble*, pemain melakukan *face to face dribble* (*dribbling* berhadapan dengan *defender*), lalu dengan segera kembali melakukan *speed dribble*. Sesaat sebelum momen perubahan kecepatan ajarkanlah pemain melakukan beberapa tipuan seperti *head fake* (tipuan gerak kepala), *eye fake* (tipuan mata), dan tipuan-tipuan seolah-olah pemain akan melakukan *passing* atau *shooting*.

#### **5. *Crossover Dribble***

Caranya adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah



mungkin. Ingatkan pemain agar belajar mencari *timing* yang tepat untuk melakukan *crossover dribble*. Usahakan agar jangan terlalu jauh atau terlalu dekat dari *defender*.

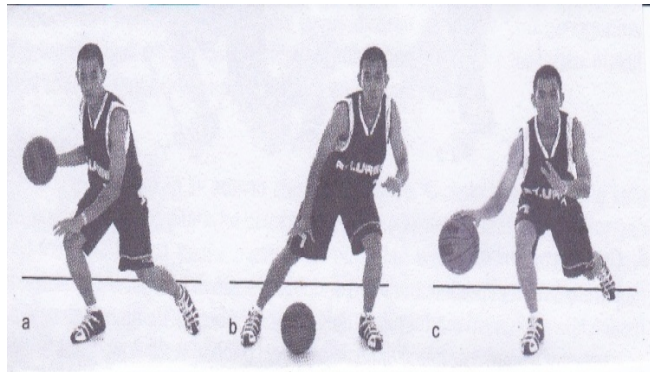


**Gambar 3. *Crossover Dribble***

**Sumber : Kosasih (2008:41)**

#### **6. *Head and Shoulders Move***

Cara *dribble* ini adalah salah satu pengembangan dari *change of pace dribble* saat perubahan kecepatan, teknik *dribble* ini sangat dapat digunakan. Pada awalnya, *dribble* bola dengan tangan kanan, lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step*: kanan-kiri-kanan, diikuti juga dengan gerakan pundak/bahu lalu lanjutkan dengan *speed dribble* ke sisi kanan. Begitu pula dapat dilakukan dengan arah sebaliknya.

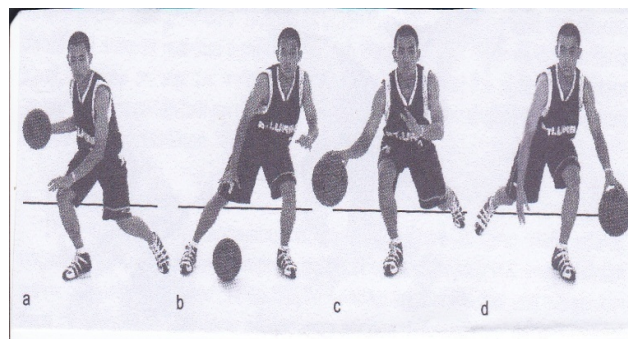


**Gambar 4. *Head and Shoulders Move***

**Sumber : Kosasih (2008:41)**

#### **7. *Head and Shoulder Crossover Move***

Cara *dribble* ini hampir sama dengan *head and shoulder move*, namun ditambahkan gerakan *crossover* pada akhir gerakannya. *Dribble* bola dengan tangan kanan lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step*: kanan-kiri-kanan-kiri, diikuti dengan gerakan bahu. Sebelum melakukan step kiri yang terakhir, sisipkan *crossover move*. Setelah *crossover move*, tangan kirilah yang melakukan *spedd dribble*.

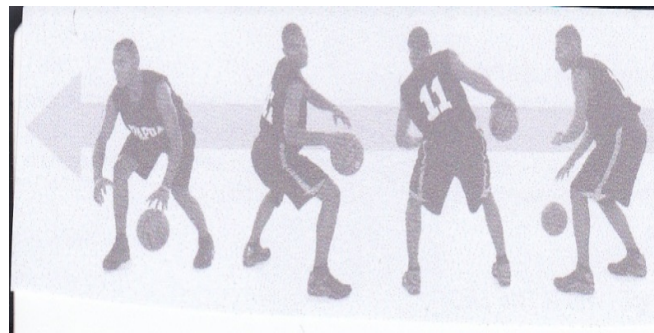


**Gambar 5. *Head and Shoulder Crossover Move***

**Sumber : Kosasih (2008:42)**

### 8. *Reserve/Spin Dribble*

*Spin dribble* adalah *dribble* yang mengintegrasikan gerakan *pivot*. Saat mendekati *defender*, ubah *speed dribble* menjadi *low dribble*. Jika pemain ada posisi *staggered stance* sisi kanan, berarti kaki kiri yang didepan menjadi poros perputaran arah *dribble*. Lakukan *dribble* dengan *rear turn* ke arah kiri sampai minimal pemain berputar 270°. Saat terjadi *pivot*, bola berpindah dari tangan kanan ke tangan kiri dengan sekali pantulan. Ingatkan pemain untuk waspada saat melakukan teknik *dribble* ini, karena saat berputar pemain tidak saja tidak dapat melihat temannya tapi juga *defender* amat mungkin melakukan *trap/ double team*.



**Gambar 6. *Reserve/Spin Dribble***

**Sumber : Kosasih (2008:43)**

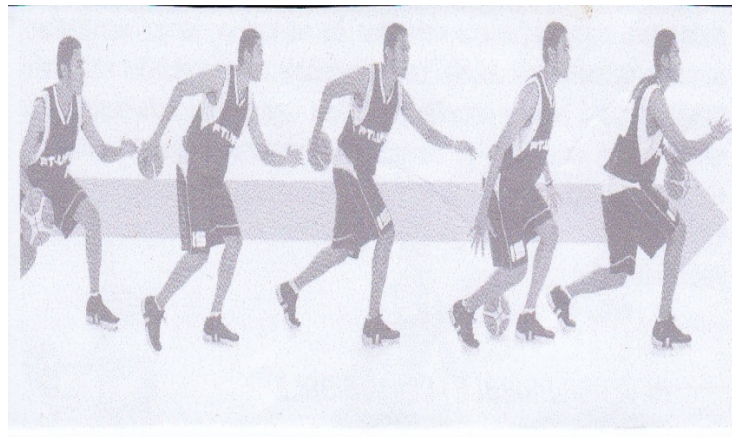
### 9. *Back Dribble*

Sering juga disebut *rocker dribble*. Pemain melakukan *speed dribble* dan berhenti dengan *low dribble* lalu melakukan *power dribble* dengan arah slide ke belakang selanjutnya *dribble* ini bisa

dilanjutkan dengan *crossover move* untuk merubah arah. Biasanya *dribble* ini digunakan untuk menghindari *trap*.

#### **10. Behind the Back dribble**

Ini adalah salah satu cara *dribble* yang paling populer. *Dribble* bola dengan tangan kanan lalu ambil posisi kaki kiri didepan dan pusatkan titik berat tubuh pada kaki tersebut. Selanjutnya *crossover dribble* ke arah belakang tubuh sampai bola berpindah posisi ke tangan kiri. Saat bola sudah berpindah ke tangan kiri, ambil posisi *staggered stance* dengan kaki kanan didepan. Begitu pula dapat dilakukan dengan *dribble* arah sebaliknya. Untuk melatih agar pergerakan ini lancar dan cepat, gunakan cara latihan yo-yo V *dribble*. Cara *dribble* ini sangat populer karena dapat dengan mudah mengecoh *defender*.

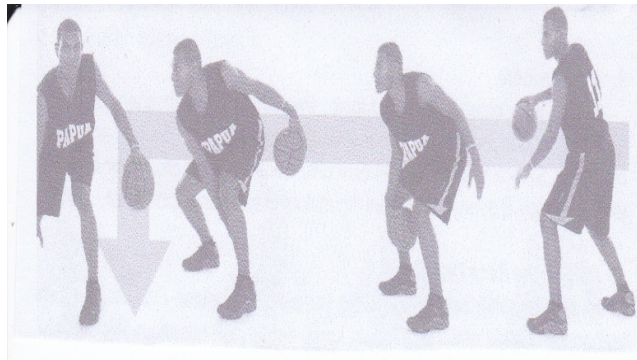


**Gambar 7. Behind The Back**

**Sumber : Kosasih (2008:44)**

### ***11. Between the Legs Dribble***

Pemain melakukan *low dribble* dengan tangan kanan, lalu melakukan perpindahan dribble ke tangan kiri melalui celah kedua kaki dengan cepat sehingga posisi akhir adalah *low dribble* dengan tangan kanan. Ingatkan pemain agar tetap melakukan *dribble* rendah dan *peripheral vision*.



**Gambar 8. *Between the Legs***

**Sumber : Kosasih (2008:44)**

Fardi, (1999:41) menjelaskan bahwa “ keterampilan bermain adalah suatu keterampilan seseorang dalam melakukan berbagai teknik-teknik bermain dalam satu cabang olahraga”. Jadi keterampilan bermain bola basket disini dimaksudkan adalah keterampilan seorang pemain basket dalam melakukan teknik-teknik yang ada dalam permainan bola basket.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa meskipun bola basket merupakan permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. Seorang pemain basket jika dia sudah menguasai tekni-teknik dasar bermain bola basket maka pemain tersebut akan menjadi seorang pemain yang handal.

### **3. Koordinasi Mata-Tangan**

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Makin kompleks suatu gerakan, makin tinggi tingkat koordinasinya. Bompas (1999), mengatakan bahwa “koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan”. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:61) mengatakan “koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah”. Menurut Hirtz “koordinasi merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan”. Sedangkan Suharno menyebutkan “koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya”.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli yang disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan serta kerjasama sistem persarafan pusat.

Syafruddin (1999:62) membagi jenis-jenis koordinasi menjadi dua, yaitu : koordinasi otot inter dan koordinasi otot intra. Koordinasi otot inter merupakan koordinasi antar otot-otot yang bekerjasama dalam melakukan suatu gerakan. kerjasama yang dimaksudkan adalah kerjasama otot antagonis dalam suatu proses gerakan yang terarah. Sedangkan koordinasi otot intra

merupakan koordinasi yang terjadi dalam otot. ini berarti bahwa koordinasi otot intra tidak dapat di amati, karena prosesnya terjadi di dalam otot tubuh manusia.

Bompa dalam Heryanto (2009:10) menyebutkan bahwa koordinasi dapat dipengaruhi oleh :

“(1) daya pikir, atlet terkenal bukan hanya mengesankan dengan keterampilan yang menakjubkan atau kemampuan motorik yang baik, tetapi juga dengan ide dan caranya memecahkan masalah motorik dan taktik yang kompleks, (2) kecakapan dan ketelitian organ pada indra (sensoris) analisa motorik dan sensor kinestetik serta keseimbangan irama kontraksi otot merupakan faktor yang penting dalam hal koordinasi, (3) pengalaman motorik, direfleksikan melalui berbagai keterampilan yang tinggi adalah suatu faktor penentu dalam kemampuan koordinasi seseorang atau kemampuan untuk belajar secara cepat, (4) tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan ikut mempengaruhi koordinasi”.

Di samping itu, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:63) mengemukakan bahwa “faktor-faktor yang membatasi kemampuan koordinasi dapat dikelompokkan berdasarkan pertimbangan fisiologi saraf, otot-otot saraf sensoris dan mekanis”. Kriteria utama untuk koordinasi otot inter adalah dalam arti suatu koordinasi gerakan sebesar mungkin otot yang terlibat pada gerakan dan di sisi lain mencegah innervasi setiap otot yang tidak perlu dilibatkan pada gerakan sendiri. Terjadinya kramp pada suatu pelaksanaan gerakan merupakan suatu tanda bahwa koordinasi otot inter kurang baik dan merupakan penyebab terjadinya cedera pada pelari-pelari jarak pendek (*sprinter*).

Kriteria (patokan) utama koordinasi otot intra adalah jumlah fibril-fibril otot yang dapat terlibat pada suatu gerakan. Dari sinilah

tergantungnya efek kegunaan dari otot yang bekerja, yang ditingkatkan sampai 20 % melalui persiapan yang relevan seperti *gymnastic*, pemanasan, atau melalui tuntutan yang dipersulit. Sehubungan dengan koordinasi, Kiram dalam Heryanto (2009:11) menyatakan fungsi koordinasi antara lain mempercepat proses belajar gerak dan mempermudah untuk penguasaan keterampilan”.

Lebih lanjut Sumosardjono (1990:125) mengatakan fungsi koordinasi mata-tangan adalah: "Integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan adalah kerjasama antara susunan saraf mata dengan saraf tangan dalam menyelesaikan tugas gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras dan efisien melalui perantaraan sistem saraf pusat. Dengan memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, akan memudahkan seseorang untuk melakukan ketepatan dalam *mendribbel* bola dalam permainan bolabasket.

Dengan demikian, koordinasi merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan olahraga. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan



olahraga, apalagi keterampilan itu tergolong kepada penguasaan teknik *dribble* pada permainan bolabasket.

#### **4. Kelincahan**

Pate dalam suhendro (2004:4) menyatakan kelincahan adalah “Kemampuan seorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak “. Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Wilmore dalam Muhajir (2004:3) menyatakan kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk mampu merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan “. Pendapat lain dikemukakan oleh Sajoto (1988:55) kelincahan adalah “Kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain, yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara tepat dan cepat, seperti gerak menghindari lawan “.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga, jelas bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan bola basket secara umum. Dan kelincahan dibutuhkan dalam pelaksanaan *dribbling* secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan seseorang, akan semakin baik pula keterampilan *dribbling*nya tersebut.

Harsono (1988:172) menyatakan kelincahan adalah “ orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat : “ Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan “. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Hirtz (1976 :24) mengemukakan “ Kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari “. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan dikemukakan Suharno (1985 : 33) membagi kelincahan sebagai berikut :

1. Kelincahan umum ( *General Aqility* ) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.

2. Kelincahan khusus ( *Special Agility* ) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti : keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985 : 33), menyatakan “ faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah : kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan menggerem gerakan-gerakan motorik “. Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Pada cabang olahraga permainan bola basket, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam pemberian tenaga, salah satunya dapat dilakukan lari bolak-balik (*shuttle run*). Latihan lari bolak-balik (*shuttle run*) dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau dribble zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam mengubah arah.

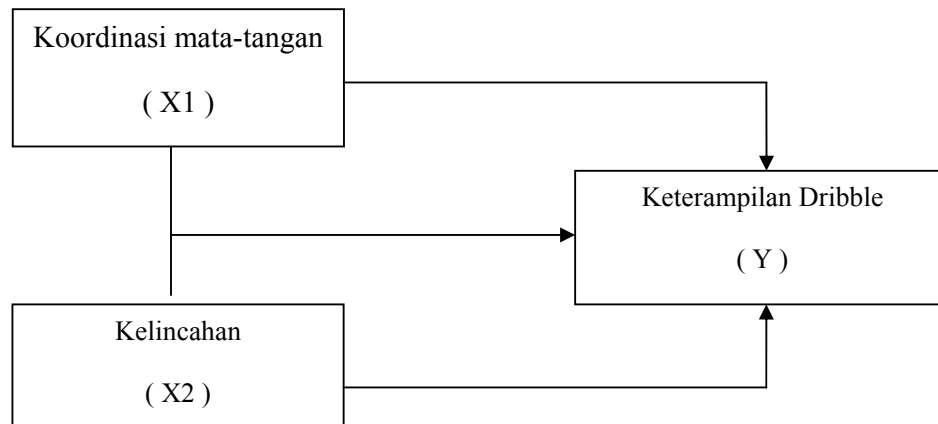
Apabila seorang pemain dapat melakukan *dribble* dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila

seorang atlet tidak dapat *dribble* dengan baik, maka pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah untuk merampas bola.

## **B. Kerangka Konseptual**

Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang utama dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Dalam hal ini maka kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan *dribble* yang tepat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil dribble yang dilakukan yang dilakukan seseorang dalam permainan bola basket. Semakin baik tingkat koordinasi mata-tangan dan kelincahan seseorang memungkinkan semakin baik pula seseorang dalam mendribble bola dan bola tidak mudah dirampas oleh lawan. Untuk lebih jelasnya hubungan antara variabel ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:



**Gambar 9. Kerangka Konseptual Tentang**

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan konseptual di dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribble* bola basket pada atlet klub XTM2
2. Terdapat hubungan antara Kelincahan dengan keterampilan *dribble* bola basket pada atlet klub XTM2
3. Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kelincahan dengan keterampilan *dribble* bola basket pada atlet klub XTM 2

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan ( $X_1$ ) terhadap keterampilan dribble (Y) atlet bola basket, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,700 > r_{tabel} = 0,444$ . Kontribusi koordinasi mata tangan dengan keterampilan dribble sebesar 49%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan ( $X_2$ ) terhadap keterampilan dribble (Y) atlet bola basket, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,510 > r_{tabel} = 0,444$ . Kontribusi kelincahan dengan keterampilan dribble sebesar 26,01%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan ( $X_1$ ) dan kelincahan tubuh ( $X_2$ ) terhadap keterampilan dribble (Y) atlet bola basket, yang diperoleh  $R = 0,733$ . Kontribusi koordinasi mata tangan dan kelincahan dengan keterampilan dribble sebesar 53,73%.

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan keterampilan dribble dalam olahraga bola basket yaitu :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pembina olahraga bola basket, untuk memperhatikan unsur-

unsur koordinasi mata tangan dan kelincahan tubuh dalam meningkatkan keterampilan dribble atlet bola basket .

2. Diharapkan kepada para atlet yang latihan di klub XTM 2 agar lebih serius dalam melakukan latihan, supaya latihan yang dilakukan mendapatkan hasil yang diinginkan terutama pada unsur koordinasi mata-tangan dan kelincahan tubuh dalam meningkatkan keterampilan dribble bola basket.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. Tes dan Pengukuran Olahraga. Padang : Xaxuku Copier.
- Arifin, Mochamad. 2004. Metoda Pelatihan Bola Basket Dasar. Surabaya, Diktat.
- Arikunto, S. 2005. Manajemen Penelitian. Jakarta : Depdikbud Pendidikan Tinggi.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik performanca. Dubuge, Low: Kendall/Hunt publishing company*.  
 Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya : program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas pasca sarjana Universitas Airlangga.
- Bompa, Tudor. O (2000). *Total Training for Young Champions*. York University : Human Kinetics.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang : FIK UNP
- Ghony, Djunaidi. 1988. Dasar-Dasar Penelitian Eksperimen, Surabaya : Usaha Nasional.
- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini, kajian para pakar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media.
- Mulyadi. 2007. *Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bola Basket SMA ADABIAH Kota Padang.Skripsi*. Padang
- Pate, Rotella dan Mc. Clenaghan, ( Terjemahan oleh Kasiyo Dwi Jowinoto ). (1993). Dasar-dasar ilmiah ilmu kepelatihan. Semarang : IKIP Semarang
- Sugiyono. 2007. Statistika untuk penelitian. Bandung : Alfabeta
- Rahmi Eka Putri. (2007). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pada Klub BolaVoli FIK UNP.Skripsi*.Padang