

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN PRAKTIK *DRILL* DAN BERMAIN TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLABASKET

Oleh: Wisnu Mahardika

ABSTRACT

This research aims to find out: (1) the difference effect of drill practice and games to the basketball jump shoot result, (2) the interaction effect between drill practice and games to the basketball jump shoot result.

This research employed an experimental method with pretest-posttest design. The population of the research in the study were the male of Sport and Health Education of Teaching and Learning Faculty of Surakarta Tunas Pembangunan University, as many as 40 students. The sampling technique was purposive random sampling. The data analysis prerequisite test was done using the sample normality test (Lilliefors test with $\alpha = 0.05\%$) and variance homogeneity test (Bartlett test with $\alpha = 0.05\%$).

Based on the result of the analysis, conclusions are drawn as follows: (1) There is a significant difference drill practice and games to the basketball jump shoot result. (2) The effect of drill practice is better than that games practice to the basketball jump shoot result.

Keywords: Drill Practice, Games Practice, Basketball.

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik dasar bolabasket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian bolabasket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya teratur dan berulang kali.

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari lima orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan bolabasket seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti menembak, menggiring, merayah, pivot dan lain-lain.

Menembak merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali. *Jump shoot* adalah suatu teknik dasar menembak yang sering digunakan oleh setiap pemain untuk meraih poin dalam setiap pertandingan, *jump shoot* dapat dilakukan oleh setiap pemain, biasanya dalam suatu tim bolabasket kemampuan *jump shoot* hanya dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain menembak (*shooter*) tetapi pada kenyataannya sekarang kemampuan *jump shoot* dapat dilakukan oleh setiap pemain dalam suatu tim, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dihasilkan melalui tembakan yang dibuat suatu tim.

Pengamatan peneliti sekaligus sebagai pengampu mata kuliah tes dan praktek bolabasket bahwa mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga Keperawatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dalam melakukan *jump shoot* bolabasket sering kurang maksimal sehingga banyak peluang untuk menciptakan poin terbang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan *jump shoot* bolabasket. Seringnya pemain bolabasket gagal dalam melakukan *jump shoot* bolabasket hendaknya perlu dicari dan ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Jump shoot adalah tembakan yang sangat penting (mendasar) dalam permainan bolabasket. *Jump shoot* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari, lebih-lebih untuk mahasiswa yang belum terampil. Upaya meningkatkan kemampuan *jump shoot* bolabasket harus

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

dilakukan latihan dengan menerapkan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah pendekatan pembelajaran yang sesuai supaya mahasiswa mudah mempelajarinya, mengelola mahasiswa dan mengemas pendekatan pembelajaran dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar mahasiswa dan mahasiswa tidak merasa jenuh. Agar pendekatan pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi *jump shoot* bolabasket perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *jump shoot* bolabasket diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincihan, dan koordinasi.

Penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat dalam proses latihan *jump shoot* bolabasket juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih bolabasket karena terhambatnya proses latihan bolabasket dan faktor kurang memadainya fasilitas bolabasket yang tersedia. Pemilihan dan penerapan pendekatan pembelajaran dalam latihan *jump shoot* bolabasket untuk mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, agar metode yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan mahasiswa dalam penguasaan *jump shoot* bolabasket, maka pada penelitian ini menggunakan dua macam pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam proses latihan *jump shoot* bolabasket yakni praktik *drill* dan bermain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket”.

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoot* bolabasket ?
2. Manakah yang lebih baik antara pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoot* bolabasket ?

C. Pembahasan Masalah

1. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun puteri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dimainkan di lapangan berbentuk segi panjang dengan ukuran tertentu yang bertujuan memasukkan bola ke arah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam keranjang lawan (Perbasi, 1990:2)

Imam Sodikun (1992:47) mengemukakan tentang unsur-unsur keterampilan dasar yang terdapat dalam permainan bolabasket terdiri dari:

- a. Teknik melempar dan menangkap (*passing*)
- b. Teknik menggiring bola (*dribble*)
- c. Teknik menembak (*shooting*)
- d. Teknik gerak berporos (*pivot*)
- e. Teknik *lay up shot*
- f. Merayah

Sementara A. Sarumpaet, dkk. (1992:223) membagi teknik-teknik dasar menjadi beberapa bagian, yaitu:

- a. Melempar dan menangkap (*passing* dan *catching*)

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

- b. Menggiring (*dribling*)
- c. Menembak (*shoting*)
- d. *Pivot* dan olah kaki
- e. Merayah

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Permainan Bolabasket

Faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi olahraga bolabasket menurut Sajoto (1995:2-5) adalah sebagai berikut:

1. Aspek biologis terdiri dari :
 - a. Potensi atau kemampuan dasar tubuh
 - b. Fungsi organ-organ tubuh
 - c. Struktur dan postur tubuh
 - d. Gizi
2. Aspek psikologis terdiri dari:
 - a. Intelektual, ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat
 - b. Motivasi
 - c. Kepribadian
 - d. Koordinasi kerja otot dan syaraf.
3. Aspek lingkungan terdiri dari:
 - a. Sosial
 - b. Sarana dan prasarana olahraga yang tersedia
 - c. Cuaca
 - d. Orang tua, keluarga dan masyarakat
4. Aspek penunjang terdiri dari:
 - a. Pelatth yang berkualitas tinggi
 - b. Program yang tersusun secara sistematis
 - c. Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah
 - d. Dana yang memadai
 - e. Organisasi yang tertib

Faktor-faktor tersebut yang perlu mendapat perhatian baik bagi pemain, pelatih dan semua pihak yang bersangkutan dengan pembinaan prestasi dalam permainan bolabasket. Selain faktor-faktor tersebut dalam setiap cabang olahraga selalu membutuhkan unsur-unsur khusus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Unsur-unsur yang menentukan

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

dalam pencapaian prestasi permainan bolabasket secara garis besar terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

b. Teknik Dasar Bermian Bolabasket

Suatu permainan olahraga dapat berlangsung dengan baik bila semua permainan telah menguasai teknik dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut Hamidsyah Noer (1996:271) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga.” Sedangkan menurut Suharno (1986:47) bahwa: “Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah”.

c. Lempar Tangkap Bola (*Passing dan Catching*)

Lemparan dan tangkapan (*passing dan catching*) merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permainan bolabasket. Teknik lempar bola yang diharapkan bagi seorang pemain basket mampu memberi dan menerima bola dengan baik. Memberi bola dengan baik adalah kemampuan seseorang dalam mengoper bola dan dapat menguasai bola dengan mudah. Sebaliknya seorang yang dikatakan memiliki kemampuan dalam menerima bola yang baik, apabila orang tersebut memiliki kemampuan dalam menguasai tangkapan bola dari hasil operan atau rampasan yang dilakukan dengan segala bentuk situasi posisi tubuh, dan arah datangnya bola.

Keterampilan pemain dalam melakukan operan dan tangkapan dalam kerjasama yang solid akan membuat jalannya pertandingan menjadi indah dan enak ditonton. Hal ini sesuai dengan pendapat Wissel (2000:71) bahwa “operan dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bolabasket menjadi permainan tim yang indah”. Penguasaan teknik operan dan

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

tangkapan merupakan unsur yang paling penting pada permainan bolabasket. Sebenarnya kegairahan permainan bolabasket terletak pada unsur menembak. Tetapi untuk melakukan tembakan, diperlukan usaha untuk mendekati basket. Hal ini dapat dicapai terutama dengan mengoper dan menangkap. Operan yang dilakukan dengan tepat dan akurat akan menciptakan peluang untuk membuat skor bagi tim.

d. Menggiring Bola (*Dribble*)

Menggiring bola adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama kali diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan bolabasket. Setiap pemain basket bisa menjadi *pendribble* karena latihan *dribble* dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun dan tidak diperlukan peralatan lain selain bolabasket.

Keterampilan *dribble* harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket. Banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan keterampilan melakukan *dribble* tersebut. Menurut Wissel (2000:95) manfaat *dribble* antara lain:

- 1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh ketika setelah melakukan *rebound* atau dijaga dua orang).
- 2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
- 3) Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
- 4) Menembus penjagaan ke arah ring.
- 5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
- 6) Menyiapkan permainan menyerang.
- 7) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan.
- 8) Membuat peluang untuk menembak.

e. Menembak (*Shooting*)

Menurut Imam Sodikun (1992:59) ada beberapa jenis tembakan yaitu: 1) tembakan dengan dua tangan di dada, 2) tembakan dengan dua tangan di atas kepala, 3) tembakan satu tangan, 4) tembakan *lay up*, 5)

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*, 6) tembakan loncat satu tangan, 7) tembakan loncat dengan dua tangan, 8) tembakan kaitan, dan 9) tembakan lain-lain gaya.

Menembak merupakan salah satu teknik dasar permainan bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menembak merupakan unsur penting dalam suatu pertandingan karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring atau keranjang. Dengan demikian agar regu dapat bermain dengan baik dan memenangkan permainan, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak tembakan yang benar. Penguasaan teknik menembak harus didahulukan dengan cara melatih gerak dasar tersebut secara sistematis dan kontinyu.

f. *Jump Shooting* Bolabasket

Tembakan dalam permainan bolabasket tersebut di atas terdapat salah satu jenis tembakan yang mana sering kali digunakan oleh setiap pemain dalam pertandingan untuk membuat angka, yaitu *jump shoot*. *Jump shoot* adalah suatu gerakan tembakan dengan disertai lompatan dan kemudian pada puncak lompatan tembakan bola harus sudah dilepaskan melalui lengan, pergelangan, jari tangan, dengan seluruh tenaga, kemudian angkat bola secara serentak ke atas dengan kaki, punggung dan bahu. Dalam *jump shoot* bola harus diangkat tinggi dan menembak ke ring basket setelah melompat. Dalam permainan bolabasket melakukan *jump shoot* merupakan tembakan yang paling baik dalam rangka melakukan tembakan ke basket lawan untuk menghindari dari *blocking* atau jangkauan dari tangan lawan. Dengan *jump shoot* dapat mencapai tujuan yang tepat dengan menembak dari atas ketika melompat, dengan cara demikian maka akan menjauhkan dari kesulitan untuk pertahanan maupun menghalang-halangi.

Jump shoot yang dimaksud adalah gerakan lompat mempunyai tujuan mekanika, yaitu melontarkan objek atau tubuh untuk mencapai

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

jarak vertikal maksimal sedangkan menembak bola ke ring mempunyai tujuan mekanika untuk melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimal.

Menurut Wissel (2000: 54) mengemukakan bahwa “Teknik gerakan *jump shoot* dapat kita amati dengan cara pendekatan biomekanik, hal ini dapat dianalisa sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Pada saat mendapat atau menerima bola membuat persiapan untuk membuat persiapan menembak yaitu memegang bola dengan kedua tangan di depan dada, kedua lutut ditekuk dan pandangan ke arah basket.

2) Tahap pelaksanaan

Kedua kaki melompat ke arah vertikal, bersamaan dengan itu bola diangkat di atas kepala siap untuk menembak. Pandangan tetap ke arah basket pada saat ketinggian maksimal bola ditembakkan, bila menembak dengan dua tangan saat akan menembak kedua kaki sejajar bila menembak dengan satu tangan salah satu kaki agak ke depan.

3) Tahap gerak lanjutan (*follow through*)

Saat bola terlepas dari tangan lengan lurus dan bahu lebih tinggi dari bahu lainnya (bila menembak dengan satu tangan) pada saat badan pada ketinggian maksimal kedua kaki lurus, pada saat mendarat kedua kaki mendarat lentur di tempat semula dimana pada saat itu melakukan lompatan.

2. Pendekatan Pembelajaran

Dalam proses belajar penguasaan keterampilan gerak, selain unsur psikomotor yang terlibat, ada pula unsur kognitif dan afektif. Artinya, meskipun tekanan belajarnya ialah penguasaan suatu keterampilan olahraga,

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

tidak berarti unsur-unsur lain seperti kognitif (misalnya pemahaman konsep) dan afektif (misalnya peraturan serta nilai yang terkandung di dalam cabang olahraga) diabaikan. Berkaitan dengan tahap-tahap belajar keterampilan motorik, Fitts & Posner yang dipaparkan oleh Sugiyanto dan Sudjarwo (1994:272) merinci tahap-tahap belajar gerak yaitu “fase kognitif, fase asosiatif dan fase otomatisasi”.

Berdasarkan pendapat mengenai metode dan model pembelajaran di atas, maka dapat ditarik satu kesimpulan pengertian tentang metode pembelajaran, yaitu suatu kerangka konseptual (gambaran atau analogi) tentang interaksi belajar mengajar yang disusun secara sistematis dan dirancang serta dikembangkan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Dimana tujuan pembelajaran dalam penelitian ini yang ingin dicapai adalah mahasiswa memiliki kemampuan *jump shoot* bolabasket.

a. Praktik *Drill*

Menurut Bloom (1981:37) keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *drill* secara kontinyu. Pada teknik *jump shoot* bolabasket, latihan *drill* dilakukan dengan cara menembak bola ke ring basket sebanyak mungkin. Untuk itu, mahasiswa harus melakukan gerakan teknik *jump shoot* bolabasket secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam merespon stimulus yang diterima (Rahantoknam, 1988:26).

b. Praktik Bermain

Proses pembelajaran dengan pendekatan bermain akan mempermudah mahasiswa dalam proses pengembangan keterampilan.

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

Pada proses pembelajaran tersebut mahasiswa dapat langsung mengembangkan pola teknik yang diajarkan sesuai dengan lingkungan permainan sebenarnya. Penerapan metode yang mengarah pada kondisi pertandingan yang sebenarnya akan mempercepat penguasaan keterampilan yang diajarkan (Bloom, 1981:22).

D. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Tabel 1. Rangkuman Hasil Keseluruhan Analisis Deskriptif Skor Hasil *Jump Shoot* Bolabasket.

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	20	33	68	43,85	8,01
	Akhir	20	47	87	55,90	8,68
Kelompok 2	Awal	20	33	62	43,55	7,39
	Akhir	20	46	79	56,85	7,42

2. Hasil Uji Perbedaan

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	20	43,550	56,850	13,300	30,540
Kelompok 2	20	43,850	55,900	12,050	27,480

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

E. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain dalam meningkatkan hasil *jump shoot* bolabasket.
2. Pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* lebih baik dari pada praktik bermain dalam meningkatkan hasil *jump shoot* bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno & Imam Sadikun. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bloom, Benjamin S. 1981. *All Our Children Learning: A Primer for Parents, Teachers, and Others Educators*. New York: Me Graw-Hill Book Company.
- Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Perbasi. 1990. *Pedoman Pelatih Bolabasket Modern*. Jakarta: Perbasi
- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar Motorik; Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bolabasket

Oleh: Wisnu Mahardika

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1994. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Suharno HP. 1986. *Kepelatihan olahraga*. Yogyakarta. FPOK.

Wissel H. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Biodata Penulis

Nama : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or.

Pendidikan : S1 POK-UNS Surakarta
S2 UNS Surakarta

Pengalaman Pekerjaan : Sebagai staf pengajar FKIP UTP Surakarta

Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta Jl. M. Walanda Maramis No.31
Cengklik Surakarta Telp./Fac. : 0271854188