HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

NUR MUHAMMAD JAMIL
NPM : 10.1.01.09.1105

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 6

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama : NUR MUHAMMAD J.
NPM : 10.1.01.09.1105
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2016

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian, Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAEDI,M.Pd	**Drs. SUGITO,M.Pd**
NIDN. 00150668010	NIDN. 0004086001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama : NUR MUHAMMAD J.
NPM : 10.1.01.09.1105
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ___ bulan _____ tahun _____ dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. Sugito, M.Pd) _____
2. Penguji I : (Puspodari, M.Pd) _____
3. Penguji II : (M. Firdaus, M.Or.) _____

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

Nur Muhammad Jamil
NPM. 10.1.01.09.1105
FKIP/ Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Slamet Junaidi M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bola basket merupakan olah raga yang sekarang mulai digemari oleh masyarakat di Indonesia. Namun kenyataan membuktikan bahwa bola basket di prestasi bola basket di Indonesia kurang menonjol bila dibandingkan dengan negara lain, padahal bola basket sudah populer dan sudah masuk dalam kurikulum sekolah. Sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal itu perlu adanya latihan fisik dan teknik yang teratur dan benar selain itu dalam mencapai prestasi bola basket yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain kekuatan dan kelincahan.

Di dalam bermain bola basket seseorang akan melakukan gerakan-gerakan lari berganti arah, melempar, menangkap, menembak. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula diantaranya adalah kekuatan dan kelincahan. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk melawan/mengatasi beban.

tentang hubungan antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri 2016. Jumlah sampelnya ditetapkan sebanyak 30 siswa.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes kekuatan squart trust, tes kelincahan Bumerang run test dan kemampuan bermain bola basket.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2016, setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

a. Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya 0,5. Sedangkan determinasinya 25%. Setelah diuji t test hasilnya 3,306 dan berarti.
b. Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya 0,62. Sedangkan determinasinya 38,44%. Setelah diuji t test hasilnya 4,18 dan berarti.
c. Korelasi antara X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,66. Sedangkan determinasinya 43,56%. Setelah diuji t test hasilnya 10,48 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016.

Kata Kunci :kekuatan, kelincahandan kemampuan bermain bola basket

I Latar Belakang Masalah

Prestasi yang tinggi di dalam olahraga dapat meningkatkan keharuman nama suatu bangsa. Maka dari itu bangsa Indonesia tidak ada pilihan lain kecuali harus meningkatkan prestasi olahraga, baik dalam kejuaraan yang bertaraf nasional maupun internasional. Usaha untuk mencapai prestasi di dalam olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani di sekolah sedini mungkin.

Sekolah merupakan gudang atlet yang tiada habisnya, apabila program olahraga di sekolah dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diberikan kepada siswa, salah satu diantaranya adalah cabang olahraga permainan bola basket.

Di dalam bermain bola basket seseorang akan melakukan gerakan-gerakan lari berganti arah, melempar, menangkap, menembak. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula diantaranya adalah kekuatan dan kelincahan.

1. Kekuatan

   Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk melawan/mengatasi beban (Schmolinky, dikutip oleh : Vladimir Krejee dan Peter Koch 1979:62) kekuatan di dalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek pendukung di dalam berolahraga, seperti, “power, force, speed, stamina” (Sukintaka, 1974:14) selain itu kekuatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan sari otot untuk mengatasi beban didalam melakukan aktivitas.

2. Kelincahan/Agillity

   Kelincahan adalah kegesitan dalam menyelesaikan serangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Waham Subakir, 1985 : 13). Selain itu ada pula pendapat yang mengatakan bahwa kelincahan yaitu kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya yaitu suatu kemampuan untuk mengubah posisi badan dengan cepat dan tepat (Sajoto 1997 : 55). Di dalam gerak yang gesit/cekatan akan menyangkut koordinasi merangkai beberapa gerakan dalam posisi badan dan arah yang berbeda-beda dan dalam situasi lingkungan yang berubah-ubah kualitas kelincahan seseorang dipengaruhi oleh : kekuatan otot,

kecepatan reaksi, koordinasi sadar saraf otot dan kelenturan sendi (Waham Subakir, 1989:6). Kelincahan banyak diperlukan di dalam cabang-cabang olahraga yang banyak menggunakan perubahan posisi dan arah gerak. Cabang-cabang olahraga tersebut antara lain : sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis dan lain-lainnya.

Di dalam melakukan aktifitas fisik yang berbeda kekuatan dan kelincahan diperlukan dengan volume yang tidak sama. Semakin komplek gerakan, maka akan melibatkan unsur kekuatan dan kelincahan yang banyak. Dengan demikian unsur kelincahan dan kekuatan sangat berpengaruh dalam suatu ketrampilan dalam cabang olahraga selain fungsi motorik yang lain.

II METODE

1. Teknik Penelitian

   Sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang dirumuskan, maka diperlukan suatu metode penelitian. Dengan terpenuhinya beberapa faktor mengenai metode penelitian tersebut, maka penelitian dapat memperkecil kesalahan dalam menganalisis data. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Analisis Regresi Komplek, yaitu suatu metode penganalisasian variabilitas dan suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi satu variabel bebas atau lebih.

2. Pendekatan Penelitian

   Penelitian korelasi berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih maka peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena data variabel memungkinkan untuk di kuantifikasikan.

3. Populasi

   Subyek populasi pada penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri. Adapun pengertian dari populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1983 : 220). Populasi dalam penelitian ini adalah segenap karakteristik siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri yang jumlah siswa putranya sebanyak 168 siswa.

4. Sampel

   Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa, yang terdiri dari semua siswa putra. Sedangkan pengertian dari sampel itu sendiri adalah seperti yang dikutip dari

pendapat Sutrisno Hadi yang berbunyi :

> Sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi, dan juga sampel harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama baik sifat sampel yaitu pertimbangan antara jumlah sampel mungkin sangat kecil. Contoh : kalau jumlah murid laki-laki SD kelas 6 ada 100 orang yang diselidiki dengan populasi, untuk mana kesimpulan hendak digeneralisasikan hanya 30 orang. Proporsi sampelnya adalah 0,30. Akan tetapi kalau hendak bermaksud menyelidiki hanya 10 orang diantara 100 orang itu, proporsi sampelnya adalah 0,10. Berapa besar sebaiknya proporsi sampelnya yang akan diselidiki tergantung pada macam-macam faktor pertimbangan (Drs. Sutrisno Hadi, 1983 : 221).

Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebanyak 30 siswa putra sedangkan cara pengambilan sampel, peneliti menggunakan sistem sampel cluster.

Sistem cluster sampling adalah penelitian sampel dimana yang dipilih secara random bukan individual yang mempunyai karakteristik kelompok. Semua anggota mempunyai karakteristik yang sama.

Langkah-langkah pada cluster sampling adalah sama dengan langkah pada random sampling kecuali bahwa yang dipilih secara random adalah kelompok-kelompok atau cluster. Adapun langkah-langkah sistem ini adalah sebagai berikut :

1. Tentukan dan definisikan data.
2. Tentukan jumlah sampel-sampel yang dikehendaki.
3. Tentukan dan definisikan cluster yang logis.
4. Sebutkan cluster-cluster tersebut yang terkandung dalam populasi.
5. Tafsirkanlah jumlah rata-rata anggota populasi setiap cluster.
6. Tentukan jumlah cluster yang diperlukan dengan membagi besarnya sampel dengan ukuran cluster yang ditaksir.
7. Pilih random jumlah cluster yang dibutuhkan.
8. Masukan pada penyelidikan itu, semua anggota populasi pada tiap-tiap cluster yang dipilih (Drs. Sumanto MA., 1989 : 14).

5. Jenis Analisis

Untuk menganalisis data peneliti menggunakan teknik analisis regresi komplek yang rumusnya sebagai berikut :

a) Untuk mencari rata-rata (mean) kekuatan (X_1), kelincahan (X_2) dan kemampuan bermain Bola

Basket (Y) menggunakan rumus :

a_1) Rata-rata mean $\overline{X}_1 = \frac{\Sigma X_1}{N}$

a_2) Rata-rata mean $\overline{X}_2 = \frac{\Sigma X_2}{N}$

a_3) Rata-rata mean $Y = \frac{\Sigma Y}{N}$

Keterangan :

$\overline{X}$ = Rata-rata X

$\overline{Y}$ = Rata-rata Y

N = Jumlah sampel

ΣX = Jumlah keseluruhan variabel X

ΣY = Jumlah keseluruhan variabel Y

b) Rumus untuk menghitung analisis korelasi

(a) $\overline{X}_1 = \frac{\Sigma XY}{\sqrt{(\Sigma X^2)(\Sigma Y^2)}}$

(b) $RXY = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{\left(\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}\right)\left(\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}\right)}}$

Keterangan :

ΣXY = Jumlah perkalian antara X dan Y

X = Variabel Prediktor

R_{XY} = Korelasi xy

c) Koefisien korelasi antara kriterium Y dan Prediktor X_1 dan X_2 diperoleh dengan rumus : $R_{Y(1,2)} = \sqrt{\frac{a_1 \Sigma X_1 Y + a_2 \Sigma X_2 Y}{\Sigma Y^2}}$

Keterangan :

$R_{Y(1,2)}$ = Koefisien korelasi antara Y dengan X_1 dan X_2

a_1 = Koefisien korelasi prediktor X_1

a_2 = Koefisien korelasi prediktor X_2

$\Sigma X_1 Y$ = Jumlah perkalian antara X_1 dan Y

$\Sigma X_2 Y$ = Jumlah perkalian antara X_2 dan Y

ΣY^2 = Jumlah kuadrat kriterium Y

d) Untuk menentukan apakah harga $R_{Y(1,2)}$ tersebut signifikan atau tidak dengan menggunakan rumus analisis regresi. Dari analisis tersebut akan diperoleh nilai F garis regresi. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$Freg = \frac{R^2 N - m - 1}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan :

Freg = Harga F garis regresi

N = Jumlah kasus

M = Jumlah prediktor

R = Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor-prediktor

e) Untuk koefisien determinasi dengan rumus : $K = r^2 \times 100\%$

f) Untuk mengetahui T – score hasil kekuatan, kelincahan dan kemampuan bermain bola basket dipergunakan rumus :

a. $T - Score = \left[\frac{X_1 - M}{SD}\right] (10) + 50$

b. $T - Score = \left[\frac{X_2 - M}{SD}\right] (10) + 50$

c. $T - Score = \left[\frac{y - M}{SD}\right] (10) + 50$

6. Norma Keputusan

Dalam penelitian ini nantinya peneliti akan menguji hasil hipotesis dengan cara suksesif yaitu sebagai berikut :

- Jika stat $_{hitung} \geq$ stat $_{tabel}$ 1 % maka harga stat $_{hitung}$ sangat signifikan, dan P < 0,01 yang berarti Ho ditolak.
- Jika stat $_{hitung} \geq$ stat $_{tabel}$ 5 % maka harga stat $_{hitung}$ signifikan, dan P < 0,05 yang berarti Ho ditolak.
- Jika stat $_{hitung} \geq$ stat $_{tabel}$ 5% maka harga stat $_{hitung}$ non signifikan, dan P > 0,05 yang berarti gagal menolak Ho.

III HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Statistik

Untuk memperoleh perhitungan, maka terlebih dahulu diketahui jumlah score dari setiap variabel maka setelah mencari hasil T-Score.

$\sum X_1$ = 1468,06

$\sum Y^2$ = 75400,19

$\sum X_2$ = 1466,66

$\sum X_1Y$ = 74013,11

$\sum Y$ = 1496,59

$\sum X_2Y$ = 74093,51

$\sum X_1^2$ = 75068,22

$\sum N$ = 30

$\sum X_2^2$ = 74703,27

2. Pengertian Koefisien Korelasi

a. Analisis Korelasi Sampel

- Korelasi X_1 dengan Y

Dari hasil perhitungan (pada lampiran) di dapat hasil koefisien korelasi r = 0,5. Setelah diuji dengan t–tes diperoleh t-hitung = 3,30 t-tabel dengan dk 28 = 2,048 pada taraf signifikansi 5% dengan koefisien determinasi 25%.

- Korelasi X_2 dengan Y

  Dari hasil perhitungan (pada lampiran) di dapat hasil koefisien korelasi r = 0,62. Setelah diuji dengan t–tes diperoleh t hitung = 4,18 dan t tabel dengan dk 28 = 2,048 pada taraf signifikansi 5% dengan koefisien determinasi 38,44%.

b. Analisis Korelasi Ganda

Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y (pada lampiran) di dapatkan koefisien korelasi R = 0,66 setelah diuji dengan statistik F, diperoleh hasil F hitung = 10,48 sedang F tabel dengan dk (2 : 27) = 3,35 dengan koefisien determinasi = 43,56%

Pembahasan

Fungsi dari pembahasan adalah untuk menguji hipotesis yang ada.

3. Uji Hipotesis Pertama (H_1)

Bunyi hipotesis : "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016.

Hipotesis Statistik :

Ho = ρ = 0 dan H_1 = ρ = 0

Hipotesis tersebut di uji dengan uji dua pihak dengan menggunakan kriteria :

- Terima Ho jika t hitung lebih kecil dari t tabel
- Tolak Ho jika t hitung lebih besar dari t tabel

Dari hasil perhitungan di dapatkan t hitung 3,306 sedang t tabel dengan dk 28 = 2,048. Maka berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan menerima hipotesis alternatif yaitu: "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016 sedangkan sumbangan kekuatan terhadap kemampuan bermain bola basket sebesar 25%.

4. Uji Hipotesis Kedua (H_2)

Bunyi hipotesis : "Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016.

Hipotesis Statistik :

Ho = ρ = 0 dan H_2 = ρ = 0

Hipotesis tersebut di uji dengan uji dua pihak dengan menggunakan kriteria :

- Terima Ho jika t hitung lebih kecil dari t tabel
- Tolak Ho jika t hitung lebih besar dari t tabel

Dari hasil perhitungan di dapatkan t hitung 4,18 dan t tabel 2,048 yang berarti t hitung lebih besar dari t tabel. Berdasarkan kriteria tersebut di atas dapat disimpulkan menolak Ho dan menerima Ha yaitu : " Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016 sedangkan sumbangan kelincahan terhadap kemampuan bermain bola basket sebesar 38,44%.

5. Uji Hipotesis Kedua (H_2)

Bunyi hipotesis : "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016.

Untuk menguji hipotesisnya digunakan statistik F dengan dk (2 : 27). Dari hasil perhitungan didapat F hitung 10,48 sedangkan F tabel dengan dk (2 : 27) = 3,35, yang berarti bahwa F hitung lebih besar dari F tabel. Maka berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa H_o (hipotesis nihil) ditolak dan menerima hipotesis alternatif yaitu : "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2016.

Untuk lebih jelasnya, maka berikut disajikan tabel ringkasan hasil pengujian :

Tabel 1

Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

No.	Variabel	Koefisien Korelasi	Uji T		Terima/ Tolak Ho
			t-hitung	t-tabel	
1.	X_1 dengan Y	0,5	3,306	2,048	Tolak Ho
2.	X_2 dengan Y	0,62	4,18	2,048	Tolak Ho
			F hitung	F tabel	
3.	X_1 dan X_2 dengan Y	0,66	10,48	3,35	Tolak Ho

Kesimpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : "Hubungan Antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2016", maka berdasarkan tujuan penelitian pada BAB I dan hasil analisis data pada BAB IV dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil tes Squart Trust nilai tertinggi 45 kali terendah 33 kali. Hasil tes Bumerang Run test tercepat 10,22 terendah 13,94 dan hasil test ketrampilan bola basket yang mencakup tiga item; Field Goal Test tertinggi 24 terendah 19, Throw for Accuracy tertinggi 30 terendah 20 dan Dribel Test dengan score tertinggi 138 terendah 116.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket.

IV DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, *Teknik dan Program Latihan Dalam Olahraga.* Penerbit Akademi Presindo, Jakarta, 1985.

Ketrampilan Bermain Basket, Hal. 11 STO Yogyakarta.

Nurhasan, *Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Unsur-unsur Gerak Dalam Olahraga.* Penerbit Karunia, Jakarta, 1986.

Suharsnimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Penerbit Bina Aksara, Jakarta, 1986.

Soeharno HP, *Ilmu Coaching Umum.* Yayasan Penerbit proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, Yogyakarta, 1986.

Sutrisno Hadi, *Statistik Jild 2 Cetakan 10.* Yayasan Penerbit Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1990.

Soekarjo, *Evaluasi Hasil Belajar Di Bidang Keolahragaan.* Yayasan Penerbit IKIP Negeri, Surabaya, 1988.

Soekarjo S, 1991. *Peranan Olahraga bagi Kesehatan.* Panitia Penataran Guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMTP Jatim. Surabaya.

Sadoso Sumosardjono, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga.* Penerbit Gramedia, Jakarta, 1986.

Untung Suharjo, *Pendidikan Jasmani*, Penerbit Gramedia, Jakarta, 1988.

Vic Ambler, *The Basics For Coach and Player*, Penerbit Pioner, Bandung.