

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KECEPATAN, DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN DENGAN KETRAMPILAN DASAR *DRIBBLE*  
BOLABASKET SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI SMP NEGERI 1 MOJO KEDIRI  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



**Oleh:**

**RICO TRI WIJAYA**

**13.1.01.09.0199**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or**
- 2. Weda, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2018**

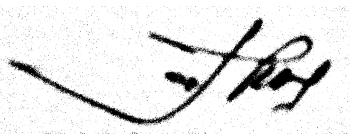
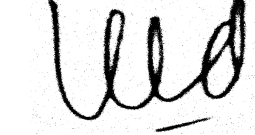

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018****Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Rico Tri Wijaya  
NPM : 13.1.01.09.0199  
Telepon/HP : 0857 9042 8106  
Alamat Surel (Email) : ricowijaya14@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan, dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Tingkat Keterampilan Dasar Dribble Bolabasket Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 1 Mojo Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018  
Fakultas – Program Studi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Januari 2018
 Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or. NIDN. 07111038802	 Weda, M.Pd. NIDN. 0721088702	 Rico Tri Wijaya NPM. 13.1.01.09.0199

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KECEPATAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETRAMPILAN DASAR *DRIBBLE* BOLABASKET SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMP NEGERI 1 MOJO KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Rico Tri Wijaya

13.1.01.09.0199

FKIP-PENJASKESREK

ricowijaya14@gmail.com

Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.<sup>1</sup>, Weda, M.Pd.<sup>2</sup>

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kelincahan, kecepatan dan kekuatan dalam gerakan yang tepat, peneliti disini akan mengungkap hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble*.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribble*, hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble*, hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble*, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kolerasional, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan jumlah sampel 15 siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mojo Kediri tahun ajaran 2017/2018, diambil dengan keseluruhan populasi yang berjumlah 15 siswa putra. Untuk mendapatkan data yang lengkap pada saat pengumpulan data dilakukan pendekatan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan penelitian.

Dari hasil tes pengukuran, perhitungan data yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel-variabel yang telah diteliti menggunakan teknik kolerasi, dengan  $F_{hitung}$  sebesar  $= 4,713 > F_{tabel} = 3,34$  dengan nilai sig.  $0,024 < 0,05$  hasil penelitian didapat  $r_{hitung}$  kelincahan dengan kemampuan *dribble* sebesar  $= 0,670$ ,  $r_{hitung}$  kecepatan dengan kemampuan *dribble* sebesar  $= 0,642$ ,  $r_{hitung}$  kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* sebesar  $= 0,586$  dan dari nilai  $R_{square}$  kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan hasil *dribble*  $= 0,443$ , dengan tingkat keberhasilan 44,3%. Sisanya 55,7% diprediksi variabel lain yang tidak diteliti.

Sehingga hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.

**KATA KUNCI** : kelincahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, *dribble* bolabasket

## I. LATAR BELAKANG

Permainan bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan bolabasket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan. Pertandingan tersebut dilakukan di lapangan dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Posisi dalam permainan bola basket yakni *shooting guard* tugasnya adalah melakukan *shooting* dari jarak yang cukup jauh, *playmaker* mengatur ritme permainan yang sedang berlangsung. *small forward* dia harus mampu membobol keranjang tim lawan. Mengumpulkan poin dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya, *power forward* menggagalkan (*rebound*) bola yang ditembak oleh tim lawan, *center* menjaga keranjangnya dari tim lawan yang melakukan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat.

Dalam memainkan permainan bolabasket pemain dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar bolabasket dan juga teknik bermain yang sangat baik. *Dribble*, *passing*, dan *shooting* adalah teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain.

Peneliti mengambil siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri

1 Mojo Kediri sebagai sampel. sehingga pengetahuan tentang teknik dasar bolabasket telah didapatkan. Terutama pengetahuan dan aplikasi mengenai *dribble*. Berdasarkan hasil observasi dilapangan sebelum penelitian, siswa putra SMP Negeri 1 Mojo Kediri telah dinyatakan menguasai teknik dasar *dribble*. Dari alasan tersebut, sehingga cukup relevan apabila peneliti ingin meneliti tentang “hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.”.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan berpengaruh dengan *dribble* dalam permainan bolabasket, untuk itu penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai:

hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di identifikasikan masalahnya, sehingga dapat dikenal

suatu masalah yang memerlukan pemecahan. Berkaitan dengan hal tersebut diatas, maka timbul persoalan:

1. Belum diketahuinya tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
2. Belum diketahuinya hubungan antara kelincahan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
4. Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.

#### Batasan Masalah

1. Kelincahan dengan hasil *dribble*
2. Kecepatan dengan hasil *dribble*.

3. Kekuatan otot lengan dengan hasil *dribble*
4. Kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dengan hasil *dribble*

#### Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan antara kelincahan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri?
2. Adakah hubungan antara kecepatan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri?
4. Adakah hubungan antara kelincahan kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri?

#### Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan tingkat

- ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
  3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
  4. Untuk mendapatkan informasi sejauh mana hubungan antara kelincihan kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai penelitian objek yang sama.
  - c. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran teknik dasar *dribble* pada permainan bolabasket.
2. Manfaat Praktis
    - a. Bagi pelatih

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada permainan bolabasket
    - b. Bagi penulis

Menambah wawasan bagi penulis bahwa pembelajaran dengan latihan dapat meningkatkan pembelajaran teknik dasar *dribble* pada permainan bolabasket pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Mojo Kediri
    - c. Bagi siswa

Dapat meningkatkan *dribble* pada permainan bola basket, serta

### Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran

mendukung pencapaian *dribble* pada permainan bolabasket.

## II. METODE

### Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan, dan variabel terikat adalah *dribble* bolabasket.

### Teknik dan Pendekatan Variabel

Pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif

Teknik dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analisis. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran apa adanya tentang hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Mojo Kediri dan waktu penelitian dilaksanakan tanggal 27 november sampai dengan 30 november 2017

### Populasi

#### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri tahun pelajaran 2017/2018

#### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 15 siswa

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian untuk mendapatkan informasi tentang ada tidaknya hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dengan hasil *dribble* dalam permainan bolabasket

Teknik yang dipakai untuk pengumpulan data ialah metode *study* lapangan yaitu dapat memberikan tes mengenai data yang ada tentang kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan sebagai variabel X dan ketrampilan *dribble* sebagai variabel Y

- Tes kelincahan (*shuttle run*)
- Tes kecepatan (lari 30m)
- Tes Kekuatan Otot Lengan (*Two-Hand Medicine Ball Put*)
- tes *dribble*

Testee diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testee mencapai titik star kembali sebelum 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan



*dribblenya* dengan rute seperti semula.

### Teknik Analisis Data

1. Prasyarat Analisis
  - a. Uji Normalitas Data
  - b. Uji Homogenitas Varians
  - c. Uji Linieritas
  - d. Uji Keberartian Model Garis Regresi
2. Jenis Analisis
  - a. *Mean* (rata-rata)
  - b. Standart Deviasi (SD)
  - c. Koefisien korelasi
  - d. Korelasi ganda (*Multiple correlation*)
  - e. Uji Koefisien Determinasi
3. Norma Keputusan
  - a. Apabila jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari pada nilai  $r$  tabel pada taraf signifikan 5% maka, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak
  - b. Apabila jika nilai  $r$  hitung lebih kecil dari pada nilai  $r$  tabel pada taraf signifikan 5% maka, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima.
  - c. Apabila jika hasil  $F$  hitung lebih besar dari pada  $F$  tabel dengan  $dk$  pembilang =  $k$  dan  $dk$  penyebut =  $(n - k - 1)$  pada

taraf signifikan 5% maka, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

- d. Apabila jika hasil  $F$  hitung lebih besar dari pada  $F$  tabel dengan  $dk$  pembilang =  $k$  dan  $dk$  penyebut =  $(n - k - 1)$  pada taraf signifikan 5% maka, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### HASIL

1. Hubungan Kelincahan Dengan Ketrampilan Dasar *dribble* bolabasket

Berdasarkan hasil *korelasi pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 15 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar = 0,514. Hubungan kelincahan ( $X_1$ ) dengan hasil tes *dribble* ( $Y$ ) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,670 >  $r_{tabel}$  = 0,514 dengan nilai sig. 0,006 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan kelincahan ( $X_1$ ) dengan hasil tes *dribble* ( $Y$ ).

2. Hubungan Kecepatan Dengan Ketrampilan Dasar *dribble* bolabasket

Berdasarkan hasil *korelasi pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 15 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar = 0,514. Hubungan kecepatan ( $X_2$ ) dengan hasil tes *dribble* ( $Y$ ) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,642 >  $r_{tabel}$  = 0,514 dengan nilai sig. 0,010 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$



diterima. Berarti ada hubungan kecepatan (X2) dengan hasil tes *dribble* (Y).

3. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketrampilan Dasar *dribble* bolabasket

Berdasarkan hasil *korelasi pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 15 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar = 0,514. Hubungan kekuatan otot lengan (X3) dengan hasil tes *dribble* (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,586 >  $r_{tabel}$  = 0,514 dengan nilai sig.  $0,022 < 0,05$  (taraf signifikan 5%) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan kekuatan otot lengan (X<sub>3</sub>) dengan hasil tes *dribble* (Y).

4. Hubungan Kelincahan, Kecepatan, dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketrampilan Dasar *dribble* bolabasket

Berdasarkan hasil uji-F pada tabel 4.12 diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 15 diperoleh nilai  $F_{tabel}$  dengan df  $15-1=14$  sebesar = 3,34. Hubungan kelincahan (X1), kecepatan (X2) dan kekuatan otot lengan (X3) dengan hasil tes *dribble* (Y) diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar = 4,713 >  $F_{tabel}$  = 3,34 dengan nilai sig.  $0,024 < 0,05$  (taraf signifikan 5%) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dengan ketrampilan dasar *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Mojo Kediri

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri.

## IMPLIKASI

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu

1. Bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan *dribble* hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.
2. Dengan diketahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mojo Kediri, maka dapat digunakan untuk penelitian di tempat lain.
3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar *dribble* bolabasket perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kemampuan tembakan *dribble* siswa.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot lengan karena mempengaruhi kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

- Andi suhendro, dkk. 2007. *Materi Pokok Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: UT
- Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Baley, James A, 1986. *Pengertian kelincahan dalam olahraga*. (online), tersedia: <http://bangpurba.com2016/05/pengertian-kelincahan-dalam-olahraga.html?m=1>, diunduh 07 Agustus 2017.
- Bompa. 1990. *The Theory and Methodology of Training the Key to Athletic Performance*. Debuque, IOWA : Kendal/Hunt.
- \_\_\_\_\_. 1994. *Theory and Methodology of Training 3<sup>rd</sup> edition*. Lova: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *kodisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola*. (online), tersedia : <http://landasanteori.com/2016/10/pengertian-sepak-bola-definisi-teknik.html/m=1>, diunduh 07 Juli 2017.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPL.
- (<http://desinyaoe.files.wordpress.com/2012/03/ekstremitas-superior3.jpg>) diunduh pada 14 Juli 2017
- Isa Khusnawan. 2015. *Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola basket Putra di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Khoeron Nidhom. 2017. *Buku pintar basket*. Jakarta : Anugrah
- Kirkendall, DR, Gruber JJ, Johnson RE. 1987. *Measurement and Evaluation for Physichal Educators*, Second Edition. Champaign: Human Kinetics Publisher Inc.
- Moh Uzer Usman & Lilis Setiawati. 1993. *Pengertian ekstrakurikuler*. (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2015/11/pengertian-ekstrakurikuler-definisi.html?m=1> diunduh pada 13 Juli 2017
- Nur Fajri. 2012. *Hubungan Antara Tinggi Badan, Kecepatan Lari Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Bolabasket Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 1 Berbah, Sleman*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dekdikbud Ditjen PT P2LPTK.

- \_\_\_\_\_. 1995. *Sepuluh komponen Kondisi Fisik.* (online), tersedia: <https://insanajisubekti.wordpress.com/tag/10-komponen-kondisi-fisik/>, diunduh 15 Agustus 2017.
- PERBASI. (2012). *Peraturan Resmi Bolabasket 2012*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.
- Saifudin 1999. *kodisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola.* (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2016/10/pengertian-sepak-bola-definisi-teknik.html?m=1>, diunduh 19 Juli 2017
- Sham, R.R (2016). *Hubungan Antara Motor Ability siswa dengan Ketrampilan Teknik Dasar Sepakbola di Sekolah Sepakbola Asli Anak Desa (ASAD) 313 Purwakarta.* *Jurnal Kependidikan*, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 28 Juli 2017.
- Soebagio Hartoko 1993. *Pengertian dan cara dribbling bola basket* (online), tersedia: <https://sahabatselda.wordpress.com/tag/dribbling-bola-basket>, diunduh 05 Juli 2017.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodology Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryosubroto . 2007. *Pengertian ekstrakurikuler.* (online), tersedia: <http://afidburhanudin.wordpress.com/2014/01/20/pengelola-ekstrakurikuler-di-sekolah/> diunduh 18 Juli 2017
- Tri Tunggal Setiawan. 2008. *Pengertian lengan atas bawah.* (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2017/05/pengertian-lengan-atas-bawah-dalam.html?m=1>, diunduh 10 Agustus 2017