

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA BASKET PUTRI TINGKAT SMA SE-JAWA BARAT

Indah Dias; Alen Rismayadi; Bambang Erawan
(PKO FPOK UPI)

=====

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran fisik pemain bola basket putri setingkat SMA. Penelitian ini dilatar belakangi oleh target pencapaian yang harus dicapai oleh atlet pada tingkat sekolah khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai saat ini masih belum ada data yang dapat dijadikan rujukan ataupun patokan target. Sehingga dibutuhkan data untuk dijadikan rujukan ataupun referensi pembandingan agar dapat diketahui kebutuhan apa saja yang harus dipenuhi oleh tiap tahapan fisik atlet basket tingkat SMA kelompok putri. Tim basket sekolah tingkat SMA, memiliki pembinaan bagi calon-calon atlet muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Hasil analisis data yang diperoleh adalah untuk profil kondisi fisik tidak terdapat satupun atlet yang berada pada kategoris sempurna, baik sekali, baik dan kurang dengan presentase 0%, dan terdapat 38 orang atlet berada pada kategori cukup dengan presentase 100%. Berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis berkesimpulan bahwa profil fisik tim bola basket tingkat SMA Se-Jawa Barat untuk kelompok putri berada pada kategori "CUKUP".

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, dan Bola Basket.*

PENDAHULUAN

Bola basket atau dalam bahasa indonesia berarti bola keranjang merupakan olahraga yang populer. Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja muda banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Menurut peraturan resmi Bola basket mendefinisikan Bola basket (2012, hlm. 1) bahwa:

Permainan bola basket adalah permainan dua regu yang berlawanan, dimainkan dengan lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjangnya sendiri.

Perkembangan Perjalanan di Indonesia sampai saat inipun untuk meningkatkan prestasi bola basket telah ada kompetisi yang dulu dikenal dengan nama KOBATAMA (Kompetisi Bola Basket Utama) sekarang diganti menjadi IBL (Indonesia Basket Ball League). Sedangkan di tingkat Internasional kompetisi yang terkenal bernama NBA (National Basket Ball Association), yang dipertandingkan di Negara Amerika Serikat. Kepopuleran pertandingan bola basket di tingkat nasional maupun internasional membawa pengaruh positif untuk masyarakat terutama untuk para pelajar dan remaja yang ingin berprestasi di cabang olahraga bola basket.

Berikutnya, perkembangan dan kemajuan cabang bola basket di Jawa Barat banyak di topang tim-tim sekolah, walau pun peran klub juga cukup besar untuk melahirkan pemain basket. Namun eksistensi tim sekolah dalam membina siswanya ternyata mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga bola basket. Di Bandung banyak sekali pertandingan bola basket yang diadakan antar pelajar. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan, karena dari situlah para bibit-bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Adapun beberapa sekolah di Jawa Barat yang memiliki komitmen tinggi mendukung siswa putrinya berprestasi di bidang olahraga bola basket diantaranya adalah SMAN 1 Baleendah, MA AL-Zaytun Indramayu, SMAN 1 Majalaya, SMAN 2 Bandung, SMAN 1 Cicalengka, SMAN 13 Bandung, SMAN 1 Margahayu, SMAN 2 Purwakarta, SMA BPK Penabur Cirebon, SMAN 1 Sindang Indramayu, SMAN 10 Bandung, SMAN 4 Cimahi, SMAN 1 Padalarang, SMA Trinitas Bandung, SMAN 1 Bandung, SMAN 20 Bandung, SMA 1 BPK Penabur Bandung, SMA Bintang Mulia Bandung, dan SMAN 9 Bandung. Sekolah-sekolah tersebut termasuk dalam daftar sekolah yang siswa putrinya mengikuti liga DBL (Developmental Basketball League) 2015 yang berlangsung mulai dari Rabu, 11 Februari 2015 sampai dengan final pada hari Selasa, 24 Februari 2015, di Gor Pajajaran Bandung.

Permainan bola basket adalah permainan yang membutuhkan kesiapan fisik yang ekstra. Dengan ukuran lapangan 28 x 15 meter, dimainkan oleh 10 orang di dalam lapangan, dan dengan durasi waktu 4 x 10 menit ditambah overtime 5 menit apabila terjadi skor sama setelah 4 x 10 menit membuat permainan bola basket ini dituntut untuk dapat mempertahankan kemampuan serta keterampilan secara konsisten selama pertandingan.

Selanjutnya untuk dapat konsisten selama pertandingan berlangsung, atlet sudah harus disiapkan terutama kondisi fisik yang prima sangatlah dibutuhkan guna menunjang permainan dilapangan agar dapat bermain dengan sangat optimal. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan tekniknya. Harsono (2001, hlm. 4) (2001, hlm. 4) menjelaskan bahwa, “. . . kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”, artinya dengan memiliki kondisi fisik yang prima akan memudahkan atlet untuk melatih tekniknya agar lebih baik lagi. Sedangkan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang, cenderung akan mengalami kesulitan untuk mengasah tekniknya agar lebih baik lagi.

Seorang pelatihlah yang akan membentuk untuk menciptakan pemain bola basket yang baik dan benar, harus diketahui kebutuhan apa saja yang harus dipersiapkan untuk setiap tahapan. Pada kenyataannya apa saja yang harus dicapai oleh atlet bola basket putri khususnya tingkat SMA sampai saat ini masih belum ada data yang dapat dijadikan rujukan ataupun patokan target. Sehingga dibutuhkan data untuk dijadikan rujukan ataupun referensi pembandingan agar dapat diketahui kebutuhan apa saja yang harus dipenuhi oleh atlet bola basket putri tingkat SMA, karena pada tingkat tersebut merupakan gerbang bagi para bibit muda untuk memasuki gerbang olahraga bola basket profesional.

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para pelatih dapat mempersiapkan para atletnya dengan sebaik mungkin dan juga para atlet dapat mempersiapkan dirinya semaksimal mungkin. Berdasarkan uraian yang telah

dijelaskan, penulis tertarik untuk meneliti "Profil Kondisi Fisik Bola Basket Putri Tingkat SMA Se-Jawa Barat".

METODE

Penggunaan metode penelitian disesuaikan dengan permasalahan yang akan diteliti oleh penulis. Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif, hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010 ,hlm. 3) sebagai berikut "penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu". Metode deskriptif dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti serta dapat menggambarkan keadaan yang terjadi dengan maksud untuk mendapatkan gambaran umum secara jelas, sistematis, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan fenomena yang diteliti.

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang merupakan sifat-sifat umum. Sedangkan menurut Arikunto (2002, hlm. 108) "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Berdasarkan penelitian tersebut, maka populasi merupakan keseluruhan elemen yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan.

Maka populasi dalam penelitian ini adalah 19 tim bola basket putri tingkat SMA Se-Jawa Barat yang terdiri dari 228 orang atlet putri yang mengikuti liga DBL 2015 yang diadakan di gor pajajaran Bandung, yang terdiri dari SMAN 1 (satu), Baleendah, MA AL-Zaytun Indramayu, SMAN 1 (satu) Majalaya, SMAN 2 (dua) Bandung, SMAN 1 (satu) Cicalengka, SMAN 13 (tiga belas) Bandung, SMAN 1 (satu) Margahayu, SMAN 2 (dua) Purwakarta, SMA BPK Penabur Cirebon, SMAN 1 (satu) Sindang Indramayu, SMAN 10 (sepuluh) Bandung, SMAN 4 (empat) Cimahi, SMAN 1 (satu) Padalarang, SMA Trinitas Bandung, SMAN 1 (satu) Bandung, SMAN 20 (dua puluh) Bandung, SMA 1 (satu) BPK Penabur Bandung, SMA Bintang Mulia Bandung, dan SMAN 9 (sembilan) Bandung. Atlet tim basket putri tingkat SMA dipilih karena peneliti ingin mengetahui bagaimana

kemampuan kondisi fisik tim basket putri tingkat SMA di masing-masing sekolah untuk siap turun dalam kompetisi DBL antar pelajar ini.

Sedangkan Sample yang diambil dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul ditentukan secara representatif (mewakili). Agar sampel penelitian dapat mewakili populasi, maka peneliti menentukan untuk mengambil salah satu cara pengambilan sampel yaitu sampel bertujuan atau *purposive sampling*. Menurut Nasution (1982, hlm. 113) "*Sampling purposive* dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu".

Berdasarkan pemaparan yang telah penulis uraikan, peneliti bermaksud mengambil sampel dari populasi yaitu berdasarkan tujuan peneliti yang ingin mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet tim bola basket putri tingkat SMA Se-Jawa Barat. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah kelompok tim putri tingkat SMA yang masuk 4 (empat) besar pada even DBL tersebut sebanyak 38 orang, yaitu SMA 9 (sembilan) Bandung, SMA 2 (dua) Bandung, SMA Trinitas Bandung dan SMA 20 (dua puluh) Bandung. Pemilihan 4 (empat) sekolah tersebut adalah karena peneliti ingin berasumsi bahwa even DBL diikuti oleh SMA di Jawa Barat. Hal ini sesuai dengan tujuan yang diteliti oleh penulis mengenai profil kondisi fisik atlet bola basket putri tingkat SMA Se-Jawa Barat.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka profil kondisi fisik atlet bola basket putri SMA Sejava - Barat tersebut yang terdiri dari 38 orang atlet diperoleh data hasil seperti terlihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1
Hasil Tes Fisik Atlet Bola Basket Putri

No	Nama	ITEM TES								
		Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Tes 6	Tes 7	Tes 8	Tes 9
1	Anisa R	22	3,66	17,81	41	15	110	3,20	40	33,9
2	Reysiha A	17	3,72	19,20	45	24	161	3,70	33	41,8
3	Faidah A	8	3,87	20,19	32	23	101	3,20	30	31,0
4	Hazimah N	13	3,51	18,08	50	20,5	96	3,91	37	35,3
5	Thia I	23	3,85	18,70	45	31	170	3,92	45	27,9
6	Shabana N	6	3,66	18,77	35	25	148	3,10	50	34,6
7	Hana	12	3,41	17,79	40	14	60	2,83	65	42,7
8	Wiwin N	21	3,99	18,82	40	18,5	79	3,90	40	34,6
9	Bella S	11	3,6	18,86	36	28	154	3,20	55	37,8
10	Karmila	4	3,7	19,74	35	19	116	2,90	32	33,6
11	Tenri Haeriyah	20	3,5	17,70	40	20	105	3,40	44	33,9
12	Yasmine Aditya	17	3,62	18,20	43	24	151	3,20	48	41,8
13	Indri Natasya	20	3,77	19,19	33	23	99	3,50	28	31,0
14	Alya Zahrani	13	3,41	17,80	42	25	95	3,33	68	35,3
15	Rr. Ulfiana R	22	3,75	19,70	41	35	160	3,00	40	27,9
16	Fadhila P.R	18	3,55	19,77	33	38	152	2,90	45	34,6
17	Adelia Hilma	12	3,32	18,68	39	24	70	2,33	60	42,7
18	Feranita Alisha	21	3,88	19,82	35	19	130	3,13	44	34,6
19	Gracevira	11	3,5	18,78	40	25	84	2,43	40	37,8
20	Maima Rizkika	16	3,6	19,80	38	20	120	3,40	38	33,6
21	Jennifer	10	4,39	19,05	38	5	110	4,14	107	38,6
22	Shania	7	4,24	20,68	26	18	85	4,08	47	36,4
23	Clara	7	4,39	19,67	28	12	115	3,89	57	31,0
24	Agnes	15	4,27	21,24	28	33	135	3,33	47	35,7
25	Valentine	17	4,25	19,29	19	22	90	3,15	113	32,1
26	Livia	7	4,45	19,22	28	26	100	3,60	95	31,4
27	Evelyn	11	3,91	19,32	27	28	120	4,50	86	37,8
28	Sharon	11	3,82	18,95	27	17	175	3,92	110	31,0
29	kenny	16	4,28	21,07	32	22	95	3,75	100	21,8
30	Winda	13	4,47	20,28	38	11	183	3,03	81	31,8
31	Vidya Khansa K	15	4,92	20,72	28	22	128	3,35	10	25,3
32	Shifa Shania	4	3,83	19,47	32	8	165	3,00	29	31,8
33	Edith Riane	10	3,76	19,48	37	15	100	3,90	30	26,2
34	Gneiss Shadiar	19	3,82	19,40	25	15	135	2,60	15	28,9
35	Bryna P	14	3,82	19,45	28	17	180	3,57	60	32,1
36	Resti Rizki A	24	3,96	19,32	17	9	80	3,26	52	27,6
37	Salma Laili Fitri	24	3,97	18,64	31	14	115	3,35	23	30,6
38	Shafira Virgia A	26	3,76	19,78	32	15	134	3,29	44	26,6
	∑ Jumlah	557	147,18	732,43	1304	780	4606	128,19	1988	1263,1
	Rata-Rata	14,66	3,87	19,27	34,32	20,53	121,21	3,37	52,32	33,24
	Simpangan Baku	5,95	0,35	0,88	7,23	7,31	32,80	0,48	26,00	4,88

Keterangan:

Tes 1 = Sit and Reach

Tes 2 = Lari 20 Meter

Tes 3 = Tes Illinois Agility Test

Tes 4 = Vertical Jump

Tes 5 = Hand Dynamometer

Tes 6 = Leg Dynamometer

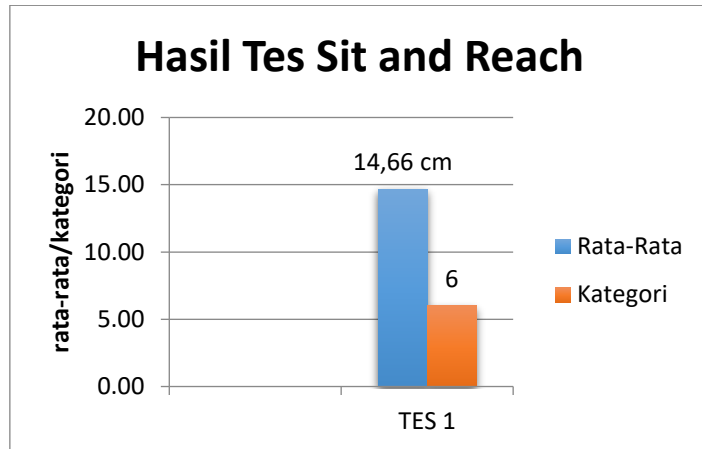
Tes 7 = Two Hand Medicine Ball-Put

Tes 8 = Sit Ups

Tes 9 = Bleep Tes

a. Fleksibilitas (*Sit and Reach*)

Hasil pengukuran fleksibilitas dengan menggunakan instrument tes *sit and reach*, didapatkan hasil seperti dijelaskan oleh Grafik 1.1.

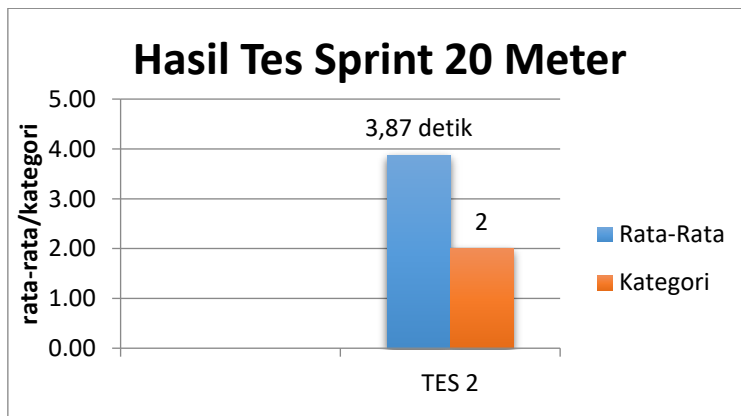


Grafik 1.1
Hasil Tes *Sit and Reach* (Fleksibilitas)

Berdasarkan Grafik 1.1 dijelaskan bahwa, rata-rata dari hasil tes *sit and reach* dari 38 orang atlet adalah 14,66 dan berada pada kategori baik.

b. Kecepatan (Lari 20 Meter)

Hasil pengukuran kecepatan lari dengan menggunakan instrument tes lari 20 meter, didapatkan hasil seperti dijelaskan pada Grafik 2.2.

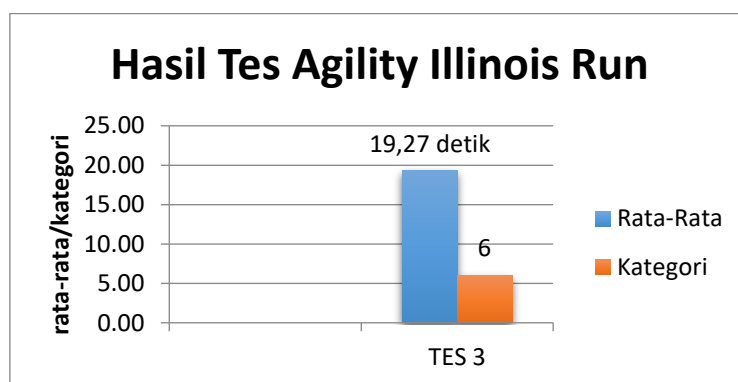


Grafik 2.2
Hasil Tes Sprint 20 Meter

Berdasarkan Grafik 2.2 dapat dijelaskan bahwa, rata-rata dari hasil tes sprint 20 meter dari 38 orang atlet adalah 3,87 detik dan berada pada kategori kurang.

c. Kelincahan (*Illinois Agility Test*)

Hasil pengukuran kelincahan dengan menggunakan instrument kelincahan *illinois agility test*, dari 38 orang atlet putri yang di tes didapatkan hasil seperti Grafik 3.1.

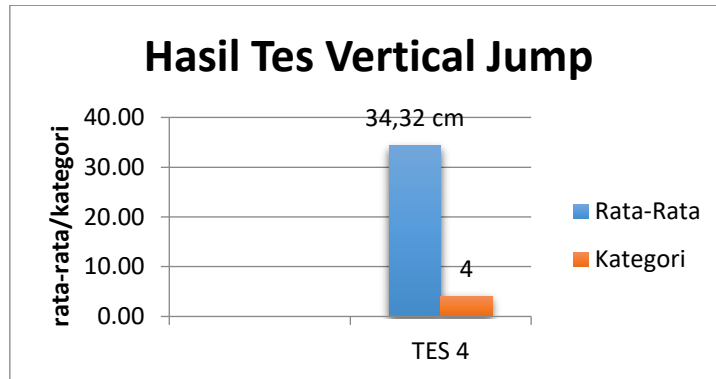


Grafik 1.3
Hasil Tes *Illinois Agility Test*

Berdasarkan dari Grafik 1.3 dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes illinois agility dari 38 orang atlet adalah 19,27 detik dan berada pada kategori baik.

d. Power Tungkai (*Vertical Jump*)

Hasil pengukuran power tungkai atlet putri dengan instrument tes *vertical jump* dari 38 orang atlet didapatkan hasil seperti dijelaskan pada Grafik 1.4.

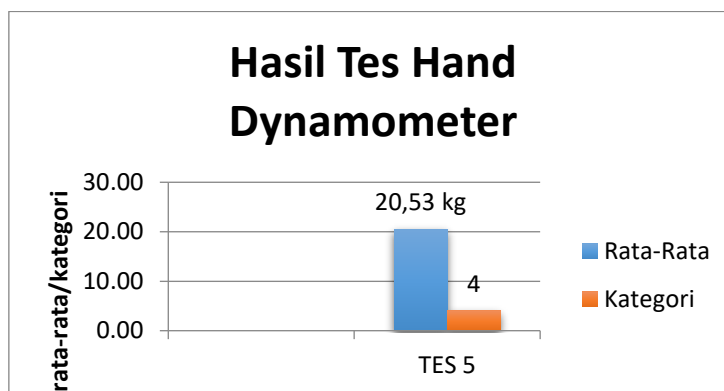


Grafik 1.4
Hasil Tes *Vertical Jump*

Berdasarkan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes vertical jump dari 38 orang atlet adalah 34,32 cm dan berada pada kategori cukup.

e. Kekuatan Otot Lengan (*Hand Dynamometer*)

Hasil pengukuran kekuatan power otot lengan dengan menggunakan alat ukur *Hand Dynamometer* dari 38 orang atlet putri, didapatkan hasil seperti dijelaskan pada Grafik 1.5.

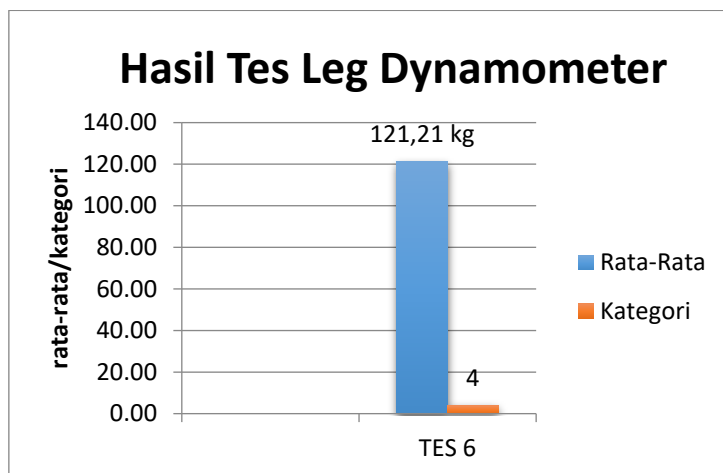


Grafik 1.5
Hasil Tes *Hand Dynamometer*

Berdasarkan Grafik 1.5 dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes *Hand Dynamometer* dari 38 orang atlet adalah 20,53 kg dan berada pada kategori cukup.

f. Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai dengan alat ukur *Leg Dynamometer* dari 38 orang atlet , didapatkan hasil seperti dijelaskan oleh Grafik 1.6.

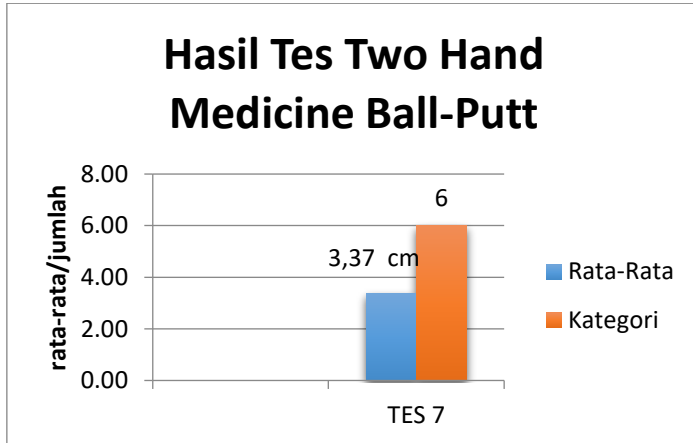


Grafik 1.6
Hasil Tes *Leg Dynamometer*

Berdasarkan Grafik 1.6 dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes *Leg Dynamometer* dari 38 orang atlet adalah 121,21 kg dan berada pada kategori cukup.

g. Power Otot Lengan dan Bahu (*Two Hand Medicine Ball-Put*)

Hasil pengukuran power otot lengan atlet bola basket putri tingkat SMA yang berjumlah 38 orang dengan menggunakan instrument *Two Hand Medicine Ball-Put*, didapatkan hasil seperti dijelaskan pada Grafik 1.7.

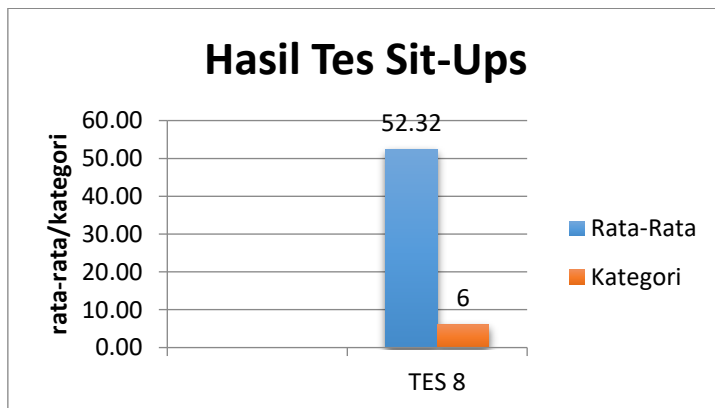


Grafik 1.7
Hasil Tes *Two Hand Medicine Ball-Put*

Berdasarkan Grafik 1.7 dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes *two hand medicine ball-putt* dari 38 orang atlet adalah 3,37 cm dan berada pada kategori baik.

h. Daya Tahan Lokal Otot Perut (Sit-Ups)

Hasil pengukuran daya tahan local otot perut atlet putri dengan instrument tes *sit ups*, didapatkan hasil seperti dijelaskan pada Grafik 1.8.

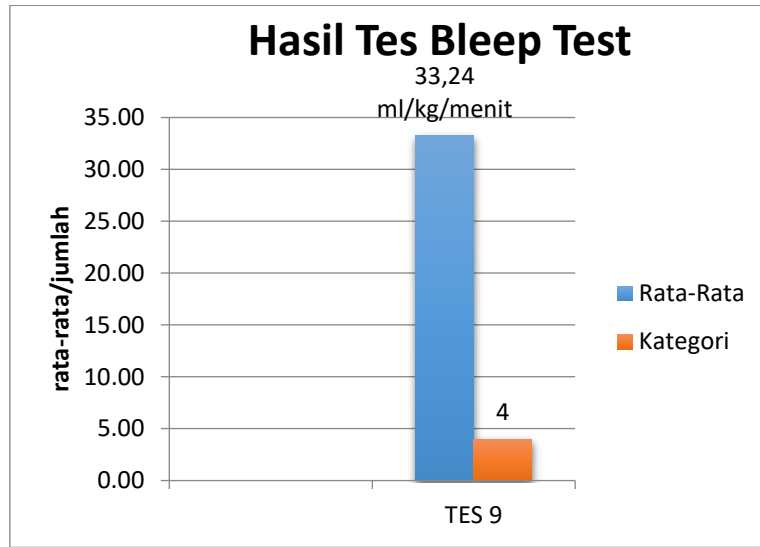


Grafik 1.8
Hasil Tes *Sit Ups*

Berdasarkan Grafik 1.8 dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes *sit-ups* dari 38 orang atlet adalah 52,32 dan berada pada kategori baik.

i. V_{O_2max} (Bleep Test)

Hasil pengukuran V_{O_2max} atlet putri dengan menggunakan instrument *bleep test* dari 38 orang atlet, didapatkan hasil seperti dijelaskan pada grafik di bawah ini.



Grafik 4.9
Hasil Tes *Bleep Test*

Berdasarkan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata dari hasil tes *Bleep Test* dari 38 orang atlet adalah 33,24 ml/kg/menit dan berada pada kategori cukup.

PEMBAHASAN

Dari data hasil tes kondisi fisik yang telah diolah penulis dapat membahas dari data tersebut bahwa, hasil yang dimiliki oleh para atlet bola basket putri SMA Se-Jawa Barat berada pada kategori Cukup. Dijelaskan lebih lanjut tiap item tesnya antara lain:

1. Hasil tes kelenturan raihan *sit and reach* terbaik adalah 26 cm dan hasil terburuk adalah 4 cm. Rata-rata hasil tes raihan *sit and reach* atlet adalah 14,66 cm atau berada pada kategori baik.

2. Hasil tes *sprint* 20 meter terbaik dengan catatan waktu adalah 3,32 detik dan hasil terburuk adalah 4,92 detik sedangkan rata-rata hasil dari tes lari 20 meter adalah 3,87 detik atau berada pada kategori kurang.
3. Hasil tes kelincahan illinois agility run catatan waktu terbaik yang diraih adalah 17,70 detik dan catatan waktu terburuk adalah 21,24 detik sedangkan rata-rata hasil yang diperoleh dari tes kelincahan *illinoise Agility* ini adalah 19,27 detik atau berada pada kategori baik.
4. Hasil pencapaian terbaik dari tes *vertical jump* yang telah dilakukan adalah 50 cm dan pencapaian terburuk adalah 17 cm sedangkan rata-rata hasil tes *vertical jump* yang dicapai adalah 34,32 cm atau berada pada kategori cukup.
5. Hasil tes *leg dynamometer* terbaik adalah 183 kg dan hasil tes terburuk adalah 60 kg sedangkan rata-rata hasil tes *leg dynamometer* yang dicapai adalah 121,21 kg atau berada pada kategori cukup.
6. Hasil tes hand dynamometer terbaik adalah 38 kg dan hasil terburuk adalah 5 kg. Rata-rata hasil tes *Hand Dynamometer* yang dicapai adalah 20,53 kg atau berada pada kategori Cukup.
7. Hasil tes *two hand medicine ball-put* terbaik adalah 4,50 cm dan hasil terburuk adalah 2,33. Rata-rata hasil tes *Two Hand Medicine Ball-Put* yang dicapai adalah 3,37 cm atau berada pada kategori baik.
8. Hasil tes sit ups terbaik adalah 110 kali dan hasil terburuk adalah 10 kali. Rata-rata hasil tes *sit ups* yang dicapai adalah 52,32 atau berada pada kategori baik.
9. Hasil bleep tes terbaik adalah Vo2max 42,7 l/m/s dan hasil terburuk adalah 21,8 l/m/s. Rata-rata hasil *bleep test* yang dicapai adalah 33,24 l/m/s atau berada pada kategori cukup.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, penghitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan profil fisik tim bola basket tingkat SMA kelompok

putri adalah sebagai berikut, Profil kondisi fisik tim bola basket tingkat SMA kelompok putri berada pada kategori "Cukup".

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran yaitu; Pertama, bagi para pelatih hendaknya bisa memberikan program latihan yang sistematis, analisis yang baik, dan jelas bentuk latihannya pada atlet baik secara fisik, teknik, taktik, mental, maupun yang nantinya bertujuan untuk menjadikan atlet berprestasi. Dan kedua, bagi para atlet hendaknya menjaga kondisi fisik diluar program latihan, juga diharapkan agar dapat meningkatkan komponen kondisi fisik yang masih kurang agar tingkat kondisi fisiknya menjadi lebih baik. Sehingga dapat bersaing dilevel kompetisi yang lebih tinggi. Serta diharapkan kepada para atlet agar senantiasa menumbuhkan kesadaran dirinya untuk terus meningkatkan kemampuannya dan tidak cepat puas dengan kemampuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Sehingga dalam melaksanakan setiap menu latihan, dapat dilakukan dengan serius, semangat, dan penuh kesadaran diri akan pentingnya setiap materi yang diberikan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (2000). *Total Training for Young Champions*. United States Of America: Versa Press.
- Brittenham, Greg. (1996). *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta Utara: PT. RajaGrafindo Persada.
- Brown, Lee E, dan Ferrigno, Vince A. (2005) *Training For Speed, Agility, and Quickness*. USA: Human Kinetics.
- Budiana, D., & Lubay, L. H. (2013). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Bandung: Prodi PJKR.

- Cholil, D. H. (2008). Tes Kemampuan Kondisi Fisik Dasar Cabang-Cabang Olahraga. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FPOK UPI.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2010). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2004). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Matjan, B. N. (2010). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Prodi Kepeleatihan Olahraga.
- Nurhasan., et al. (2008). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK.
- Sidik, D. J. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Dosen Basket. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket 2010*. Bandung: FPOK.
- Wissel, Hal. (2000). *Step to Success BasketBall*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke Sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau menghubungi penulis Alen Rismayadi (081321379363).