

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOX BOUND* TERHADAP TINGGI LOMPATAN PEMAIN BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 3 SELONG TAHUN 2019

Subakti¹, Mohamad Ikhsan², Nurdin³
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
UNDIKMA Mataram
subakti@ikipmataram.ac.ad

Abstrak

Permasalahan Utama Penelitian Ini Adalah Masih Rendahnya Tinggi Lompatan Pemain Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Double Leg Box Bound Terhadap Tinggi Lompatan. Sampel dalam penelitian ini Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 27 orang menggunakan probability sampling dengan teknik random sampling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dan tergolong dalam eksperimen semu. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, maka digunakan metode dokumentasi dan tes perbuatan. Sedangkan metode analisis data menggunakan rumus t-tes. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus t-tes diperoleh nilai t-hitung sebesar 8,756 sedangkan besarnya nilai-nilai “t” taraf signifikansi 5% pada derajat kebebasan (27-1=26) adalah 2,056. Berdasarkan hasil analisis data tersebut yang menunjukkan nilai t-hitung = 8,756 > nilai t-tabel sebesar 2,056. “Ada Pengaruh Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019”. Untuk membuktikan peningkatan Tinggi Lompatan dibuktikan dengan nilai pre-test dan post-test 1171,90 : 1241,30 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 69,40 setelah diberi perlakuan Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci : Pengaruh, Double Leg Box Bound, Tinggi Lompatan

PENDAHULUAN

Pada pemain basket sudah barang tentu telah mengetahui dan sudah mahir memainkan bola basket, bagaimana cara *dribble* yang baik, *passing* yang benar, teknik *shooting* yang tepat, semua itu telah dikuasai dengan baik karena, dikatakan itu adalah sebagai makanan setiap mereka latihan. Penguasaan teknik dasar dalam bermain basket oleh para pemain basket sudah barang tentu sangat penting karena kalau tidak menguasai teknik dasar, maka akan tidak memungkinkan pemain basket bisa bermain basket dengan baik. Namun disamping itu, ada hal yang sangat penting yang jarang sekali kita lihat disetiap latihan basket, yakni penguatan otot-otot para pemain basket yang berperan dalam bermain basket, salah satunya adalah otot tungkai.

Otot tungkai merupakan otot yang sangat penting dalam bermain basket, kontribusi otot tungkai sangat besar dalam bermain basket seperti pada lompatan. Tinggi dan rendahnya lompatan pemain basket ditentukan oleh kekuatan otot tungkai. Penguatan otot tungkai menurut penulis adalah sangat penting, karena sebagaimana yang telah kita ketahui dalam bermain basket seringkali terjadi lompatan untuk meraih bola, menghalau bola, dan juga dalam melakukan tembakan.

Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu, saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menggunakan tangan. Permainan ini tidak diperkenankan menggunakan kaki baik itu untuk *dribble*, *passing*, *shooting*. Regu yang mendapatkan

atau memperoleh angka terbanyak, keluar sebagai pemenang (horongbala, 2004: 1).

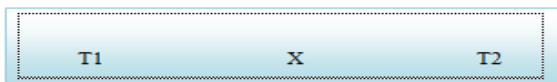
Dalam permainan bola basket dimana hampir diperlukan semua kemampuan tubuh manusia. Baik fisik, mental dan intelektual, sudah barang tentu mempunyai berbagai teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain basket yang ingin berprestasi baik. Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya artinya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat bermain dengan baik (horongbala, 2004: 3).

Mengingat pentingnya lompatan dalam bermain basket maka perlu diteliti tentang latihan kekuatan otot tungkai, untuk itu Penulis tertarik mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019”

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Sehubungan dengan penelitian ini maka akan digunakan desain penelitian eksperimen dengan prinsip *one group pretest-posttest design*.



Gambar 3.1 : ”One Group Pretest-Posttest Design” (Maksum, 2009:49)

Keterangan

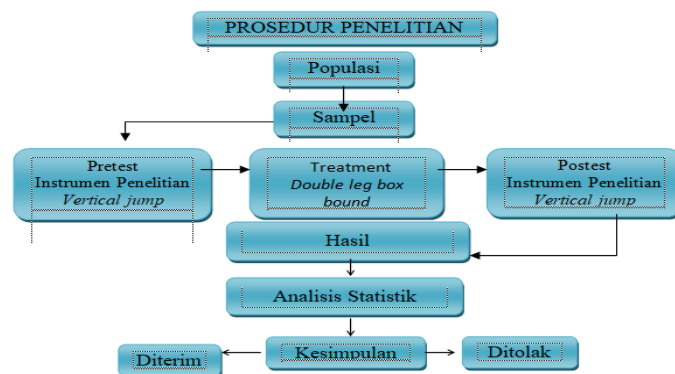
T1 = *pre test* (tes awal)

X = *Treatment* (perlakuan)

T2 = *Post test* (tes akhir)

Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pre test* dan *post test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2009: 49).

Adapun prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 130). Pendapat lain tentang populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti (Maksum, 2009: 40).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik dan ciri tertentu yang akan diteliti untuk mendapatkan suatu kesimpulan mengenai suatu permasalahan.

Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019.

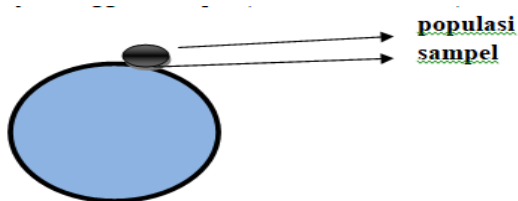
2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiono, 2010: 118), sedangkan menurut (Arikunto, 2006: 131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan sampel adalah bagian dari populasi yang akan dijadikan subyek penelitian.

Pada penelitian ini akan menggunakan *Probability Sampling*, dengan teknik *Random Sampling* dimana *Probability Sampling* adalah teknik-teknik *sampling* yang memungkinkan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi anggota sampel.

Random Sampling merupakan teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2009: 41).



Gambar 3.3 Konsep populasi-sampel. sumber (Maksum, 2009: 40)

Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*representativeness*). Artinya, ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dan sifat populasi, bahkan diharapkan sampel dapat merupakan miniatur dari populasi (Maksum, 2009: 40).

Sementara dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Siswa Putra Kelas XI Yang SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 27 orang.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian mencakup unsur-unsur atau alat yang dibutuhkan dalam pengumpulan data dalam sebuah penelitian.

Bila instrumen yang digunakan tidak dibuat sendiri oleh peneliti, laporan karakteristik dari instrumen yang dipakai harus ada. *Instrumen* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *vertical jump*.

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai.

2. Alat/fasilitas

- Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, bersekala satuan sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan bersekala ukuran 150 cm.
- Serbuk kapur dan alat penghapus
- Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

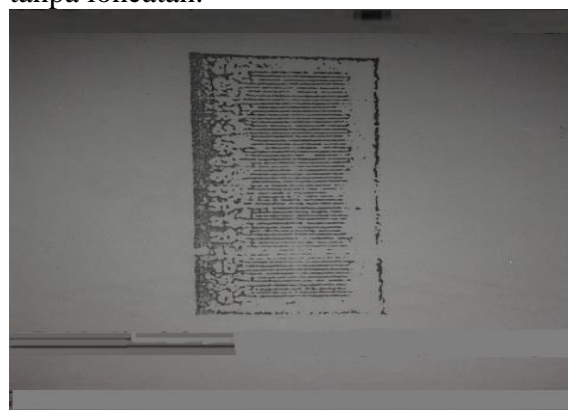
3. Pelaksanaan :

Teste berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki, dan papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanan nya. Kemudian, tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas. Telapak tangan

ditempelkan pada papan bersekala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian, *teste* mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian, *teste* meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan bersekala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan bersekala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan *teste* tersebut. *Teste* di berikan kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

4. Skor

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil loncat tegak. Hasil loncat tegak di peroleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 3.4 : pengukuran daya ledak otot tungkai (Nurhasan, 2001:144)

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan atau dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan penelitian, maka perlu suatu metode dalam pengumpulan data.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data adalah metode dokumentasi dan perbuatan.

1. Metode Dokumentasi

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk mendapatkan data tentang jumlah dan nama-nama siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019.

2. Metode Tes Perbuatan

(Arikunto, 2006: 223) menjelaskan Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti.

Tes perbuatan adalah Tes untuk mengetahui secara langsung mengenai kemampuan seseorang terhadap aktivitas yang dilakukan.

Pelaksanaan Tes perbuatan dalam penelitian ini digunakan untuk mempeoleh data dengan jalan mengukur tinggi lompatan, sesuai dengan model tes standar (*vertical jump*) yang sudah ditentukan sebagai model tes yang sudah diakui oleh para ahli bidang ilmu bersangkutan.

E. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan yang disebabkan oleh pemberian perlakuan yang berbentuk latihan *Double Leg Box Bound*, maka digunakan analisis statistik dengan t-tes (Arikunto,2006: : 306-307).

t-tes adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi (Maksum, 2009; 72).

Rumus yang Digunakan Adalah Sebagai Berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

(Maksum, 2006: 74)

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor
 (*post test-pre test*)

N = Jumlah sampel
 (Maksum, 2009: 74).

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis t hitung Data Hasil Lompatan Sebelum Diberikan Perlakuan Data Hasil Lompatan Sesudah Diberikan Perlakuan

No	Nama	Raihan awal	Tes Vertical Jump			Raihan Terbaik
			tes 1	tes 2	tes 3	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	Afriani Jayadi	211,7	40,9	38,7	37,2	40,9
2	Mapanji Agung	209,7	39,7	37,0	37,7	39,7
3	Supriono	197,4	41,2	40,1	38,4	41,2
4	M. Tarnizi	197,6	43,7	42,1	43,2	43,7
5	M. Zakka Paramma	214,2	42,6	40,6	38,4	42,6
6	Rodi Mahyusi	195,7	44,0	25,0	42,1	44,0
7	M. Habib Noval S	198,4	42,5	41,7	40,3	42,5
8	M. Firman Syah	198,8	47,8	46,6	47,1	47,8
9	Danang Bagus Saputra	200,4	41,8	41,3	40,0	41,8
10	Safri Hadi M	197,4	39,6	37,5	38,3	39,6
11	Lalu Kefin Candriawan	194,5	43,3	40,3	41,9	43,3
12	Alfan Hadi M	206,3	41,5	40,3	40,8	41,5
13	Bambang Putra B	217,4	39,0	32,4	35,9	39,0
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14	M. Rozak Rahman	220,8	42,4	38,0	35,9	42,4
15	Shofian Anshori	204,4	42,9	42,3	40,4	42,9
16	Firman Karisma	228,4	46,0	43,3	40,5	46,0
17	Adam Al Akbar	199,2	42,6	40,5	38,3	42,6
18	Amrullah	202,4	47,3	46,4	46,7	47,3
19	Yazid Mafathul	228,2	48,5	47,5	46,6	48,5
20	Lalu Zainul Idam	210,6	53,8	52,1	50,2	53,8
21	M. Ainun	216,8	42,8	40,9	40,5	42,8
22	M. Ismail Bahrain	198,6	44,6	44,2	42,1	44,6
23	M. Haerul Razak	195,8	40,6	40,1	39,9	40,6
24	L. Risman A	224,7	43,7	41,8	39,2	43,7
25	Julfikar	206,4	41,4	39,5	38,3	41,4
26	Hardi Afriandi K	209,8	41,1	38,0	37,5	41,1
27	Gading Saragia P	199,6	46,6	46,2	44,2	46,6

1. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Merumuskan Hipotesis
- 2) Untuk menguji Hipotesis *Alternative* (H_a) yaitu yang berbunyi, "Ada pengaruh latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Tinggi Lompatan pemain basket pada siswa Purta kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun pelajaran 2018/2019, maka harus diubah terlebih dahulu ke dalam hipotesis nihil (H_0) sesuai dengan pendapat Arikunto, yang menyatakan "Dalam pembuktian, hipotesis *Alternative* (H_a) diubah menjadi (H_0), agar peneliti tidak mempunyai prasangka. Jadi peneliti diharapkan jujur, tidak terpengaruh pernyataan (H_a) kemudian dikembangkan lagi ke (H_a) pada rumus akhir pengtesan hipotesis" (Arikunto, 2006:74). Sehingga hipotesis kerja yang diajukan berubah menjadi hipotesis nihil yang berbunyi "Tidak ada pengaruh latihan *Double Leg Box Bound* terhadap tinggi lompatan pemain basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun pelajaran 2018/2019.

3) Membuat Tabel Kerja

Untuk Memudahkan dalam menganalisa data, maka perlu dibuat tabel kerja seperti yang tercantum di bawah ini.

Tabel Kerja

No	Nama	Pre-Test	Post-Test	D	D ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Afriani Jayadi	40.9	45.8	4.9	24.01
2	Mamanu Agung	39.7	44.4	4.7	22.09
3	Supriyono	41.2	44.8	3.6	12.96
4	M. Izzuzi	43.7	48.2	4.5	20.25
5	M. Zakiya Paramma	42.6	43.9	1.3	1.69
6	Rodi Mahyusi	44.0	48.5	4.5	20.25
7	M. Habib Noval S	42.5	47.4	4.9	24.01
8	M. Firman Syah	47.8	49.3	1.5	2.25
9	Danang Bagus Saputra	41.8	46.7	4.9	24.01
10	Safriul Hadi M	39.6	40.9	1.3	1.69
11	Lulu Kestin Candriawan	43.3	44.3	1.0	1.00
12	Alfan Hadi M	41.5	42.7	1.2	1.44
13	Bambang Putra B	39.0	43.3	4.3	18.49
14	M. Rezak Rahman	42.4	43.7	1.3	1.69
15	Shofian Anshori	42.9	44.9	2.0	4.00
16	Firman Karisma	46.0	48.6	2.6	6.76
17	Adam Al Akbar	42.6	44.1	1.5	2.25
18	Amrullah	47.3	49.4	2.1	4.41
19	Yazid Mafatihul	48.5	49.7	1.2	1.44
20	Lulu Zainul Islam	33.8	38.5	4.7	22.09
21	M. Ainun	42.8	44.0	1.2	1.44
22	M. Ismail Bahrain	44.6	46.2	1.6	2.56
23	M. Haerul Razak	40.6	41.8	1.2	1.44
24	L. Rizman A	43.7	45.2	1.5	2.25
25	Hulikas	41.4	42.6	1.2	1.44
26	Hardi Afriandi K	41.1	42.5	1.4	1.96
27	Gading Sarania P	46.6	49.9	3.3	10.89
JUMLAH		1171.90	1241.30	69.40	238.760

2. Memasukkan Data ke dalam Rumus

Pada langkah ini data yang sudah tercantum dalam tabel 4.5 di atas, kemudian dimasukkan dalam rumus “t-test” sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{69,40}{\sqrt{\frac{27 \cdot 238,760 - (69,40)^2}{27 - 1}}}$$

$$t = \frac{69,40}{\sqrt{\frac{6446,52 - 4816,36}{26}}}$$

$$t = \frac{69,40}{\sqrt{\frac{1630,16}{26}}}$$

$$t = \frac{69,40}{\sqrt{62,698}}$$

$$t = \frac{69,40}{7,918}$$

$$t = 8,765$$

3. Menguji Nilai “t”

Setelah mendapatkan nilai t-hitung diperoleh sebesar 8,765 kemudian nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (df) N-1 = 26 pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,056. Hasil ini berarti bahwa t_{hitung} > t_{tabel}, yaitu 8,765 > 2,056 atau dengan batas

penolakan hipotesis nihil (H₀) yang tercantum dalam tabel nilai t.

4. Memberikan Interpretasi (Pemaknaan)

Berdasarkan hasil analisis data yang signifikan, maka dengan ini hipotesis nihil (H₀) ditolak dan hipotesis *alternative* (H_a) diterima. Berdasarkan uraian di atas peneliti berkesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *Double Leg Box Bound* terhadap tinggi lompatan pemain basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019”. Dengan demikian siswa yang melakukan latihan *Double Leg Box Bound* dengan teratur dan berkesinambungan maka akan meningkatkan hasil lompatan yang lebih baik dari sebelumnya.

PEMBAHASAN

Permainan bola basket merupakan permainan yang membutuhkan tinggi lompatan, untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal pada pemain basket hal utama yang mempengaruhi adalah kekuatan otot tungkai. Dalam permainan bola basket tinggi lompatan sangat berpengaruh sekali dan sangat dibutuhkan disaat pemain meraih bola, dan disaat melakukan *shooting*.

Dari pengamatan peneliti, tinggi lompatan siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Selong masih rendah, maka diperlukan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan tinggi lompatan. Salah satu bentuk latihan yang diberikan adalah latihan *Double Leg Box Bound*.

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh yaitu sebesar 8,765 sedangkan nilai pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% yaitu sebesar 2,056, hal ini menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}.

Berdasarkan analisis data penelitian ini signifikan yang diperoleh dari hasil t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} yaitu, 8,765 > 2,056 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian, maka hipotesis *alternative* (H_a) yang diajukan diterima dan hipotesis nol (H₀) ditolak. Hal ini berarti “Ada Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Basket Pada Siswa Putra kelas XI

SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019”.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan simpulan penelitian sebagai berikut:

Ada Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019, hal itu bias dilihat dari hasil sebelum diberikan perlakuan sebesar 1171,90, dan setelah di berikan perlakuan sebesar 1241,30. Sedangkan rata-rata peningkatannya sebesar 69,40, hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tinggi lompatan.

Saran

1. Untuk meningkatkan tinggi lompatan, tidak hanya dilakukan dengan latihan yang berat atau dengan latihan beban luar saja, tetapi dapat juga dilakukan dengan program latihan yang teratur serta metode pelatihan yang *kontinyu* dengan bentuk pelatihan *Plyometric*.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian yang sama.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa, atlet, pelatih, dan Pembina olahraga yang ingin mengembangkan prestasi dalam permainan olahraga khususnya olahrag Basket.
4. Bagi pelatih diharapkan bisa digunakan sebagai bahan acuan untuk memberikan latihan kepada pemain Basket.
5. Bagi pemain, hasil yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat dalam peningkatan prestasi para pemain Bola Basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, nuril 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia
- Arikunto. Suharsimi , 2006. *Perosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktik*. Revisi V , PT . Rineka Cipta. Jakarta.
- Furqon 2002. *Plaiometrik : Untuk Meningkatkan Power*. Program Study

Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

- Harisenjaya, 1996. *Pengetahuan Tehnik Higiene Olahraga*. Bandung : Refika .
- Horongbala, rastafari ,2004 , *Tehnik Dasar Dan Permainan Bola Basket*.
- Hulfian, 2014, *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (Lpp). Mandala.
- Maksum, Ali , 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Departemem Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar Dan Menengah. Jendral Olahraga, Depdiknas,2001
- Oliver,Jon, 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya, Pakaraya Pustaka
- Rissa. 2014. *Pengaruh Latihan Dik's Letters Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa SAMN 2 Cianjur Dalam Ekstrakulikuler Bola Basket*.Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Roesdiyanto, 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Laboraturium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang
- Sajoto,M, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Shvoong, 2012.
(<http://id.shvoong.com/exactsciences/2285805-pengertian-dan-definisi-tinggi/april,24:2012,10:35:07PM>)
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R& D)*. Bandung : Alfabet
- Sukadiyanto, 2011, *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung. Bandung