



**PENINGKATAN HASIL
PEMBELAJARAN BOLA BASKET
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
SISWA SMAN 1 PULAU PUNJUNG
DHARMASRAYA**



Zuhar Ricky^{1,a)}

¹⁾Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dharmas Indonesia

^{a)}Corresponding Author: zuharricky@gmail.com

Abstract

Constraints in this study on the value of Physical Education Sports and Health (PJOK) in basketball learning that is on practical exams such as techniques, passing, shooting and dribbling, the purpose of this study is to improve determining basketball learning outcomes. The problem in this study is that students are not happy in learning basketball, namely monotonous and less varied. This research is a classroom action research (action research). The research subjects were students of class XI. MIPA. 1 of 34 students. The time of this study was in October-December 2019. Data collection tools used observation sheets of activity in learning PJOK. Data analysis techniques using quantitative and qualitative descriptive analysis techniques. The results of the study in the first cycle passed 24 people, 10 people did not pass with 71% completeness, 29% incomplete. While in cycle II passed 27 people, did not pass 7 people with 79% completeness, 21% incomplete.

Keyword: *Basketball Learning, Approach to Play*

Abstrak

Kendala dalam penelitian ini pada nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam pembelajaran bola basket yaitu pada ujian praktik seperti *teknik, passing, shooting dan dribbling*, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan menentukan hasil belajar bola basket. Masalah dalam penelitian ini yaitu kurang senangnya siswa dalam pembelajaran bola basket yaitu monoton dan kurang variatif. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action reseach*). Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas XI. MIPA. 1 yang berjumlah 34 siswa. Waktu penelitian ini pada bulan Oktober-Desember 2019. Alat Pengumpul data menggunakan lembar observasi aktivitas dalam belajar PJOK. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian pada siklus I lulus 24 orang, tidak lulus 10 orang dengan ketuntasan 71%, tidak tuntas 29%. Sedangkan pada siklus II lulus 27 orang, tidak lulus 7 orang dengan ketuntasan 79%, tidak tuntas 21%.

Kata Kunci: Pembelajaran bola basket, Pendekatan Bermain

Pendahuluan

Penjasorkes merupakan salah satu pembelajaran yang dapat meningkatkan perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-

nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Penjasorkes memiliki peran yang sangat penting dalam

mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Penjasorkes memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran Penjasorkes berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Penjasorkes adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif serta memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan Penjasorkes itu sendiri. Pada dasarnya program Penjasorkes memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan yang lainnya dalam ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama : psikomotor, kognitif dan afektif.

Proses pembelajaran Penjasorkes bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Penyajian pembelajaran Penjasorkes lebih sering menggunakan teknik latihan. Latihan disini diartikan sebagai sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki keterampilan gerak yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari sebelumnya.

Salah satu masalah utama dalam Penjasorkes di Indonesia hingga saat ini adalah belum efektifnya pengajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah. Kondisi kualitas pengajaran Penjasorkes yang memprihatinkan baik itu di sekolah, sekolah lanjutan dan bahkan perguruan tinggi. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran Penjasorkes, sehingga berdampak pada belum berhasilnya mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak secara menyeluruh, baik fisik maupun intelektual.

Berdasarkan apa yang diungkapkan Syahara, (2011:3) "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah-sekolah masih berorientasi pada penguasaan materi. Praktek pembelajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga". Menurut

Depdiknas,(2003:6) dalam mata pelajaran Penjasorkes di sekolah dasar, ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes di sekolah dasar meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Salah satu kompetensi dasar dalam mata pelajaran penjasorkes adalah mempraktekkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran. Materi pembelajaran bola besar meliputi berbagai macam cabang olahraga, salah satunya pembelajaran bola basket.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup populer dan digemari oleh anak SMA. Melalui permainan bola basket di harapkan para siswa memahami maksud dan tujuan permainan bola basket diantaranya untuk menjalin kerjasama antara pemain satu dengan pemain yang lainnya dalam satu tim. Dalam pembelajaran bola basket yang dilakukan hendaknya dapat memberikan pendekatan pembelajaran yang dapat mengembangkan keterampilan dasar bermain bola basket, salah satu yang harus diperhatikan dalam pembelajaran yaitu penerapan pendekatan pembelajaran yang efektif, salah satunya yaitu pendekatan bermain. Pendekatan bermain merupakan cara yang dikonsepsi dalam bentuk permainan.

Beranjak dari kenyataan yang ada serta fakta yang penulis jumpai di SMAN 1 Pulau Punjung, praktek pembelajaran yang dilakukan sering mengabaikan tugas ajar yang sesuai dengan taraf perkembangan anak. Sebagai akibat dari kondisi seperti ini, siswa dapat menjadi kurang senang terhadap pembelajaran Penjasorkes. Siswa kelas XI SMAN 1 Pulau Punjung adalah subjek yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian tindakan kelas ini.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran bola basket Siswa kelas XI IPA SMAN 1 Pulau Punjung masih kurang berjalan dengan baik. Permasalahan yang dihadapi adalah pembelajaran bola basket kurang variatif dan monoton, pendekatan yang diberikan selama ini adalah pendekatan konvensional yakni pembelajaran satu arah, dalam praktiknya, guru sebagai sumber informasi utama yang mengambil peran sentral dalam pembelajaran dan siswa di pandang sebagai botol kosong yang harus diisi oleh guru dengan informasi sebanyak - banyaknya. Pendekatan ini membuat siswa lebih cepat merasa bosan, seharusnya dalam pembelajaran guru harus mampu menampilkan pembelajaran semarik

mungkin sehingga siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan data hasil praktik permainan bola basket siswa kelas XI. MIPA. 1 SMAN 1 Pulau Punjung pada mata pelajaran penjasorkes khususnya materi bola basket, nilai yang diperoleh sebagian siswa masih rendah. Hal ini di buktikan pada nilai praktek siswa yang masih banyak belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Dengan penerapan pendekatan bermain, diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran bola basket sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan kata lain tujuan pembelajaran pun akan mudah tercapai.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan yaitu: Bagaimana proses pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar permainan bola basket pada siswa kelas XI. MIPA. 1 SMAN 1 Pulau Punjung?, sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah peningkatan proses pembelajaran bola basket dengan pendekatan bermain pada siswa kelas XI MIPA 1 SMAN 1 Pulau Punjung.

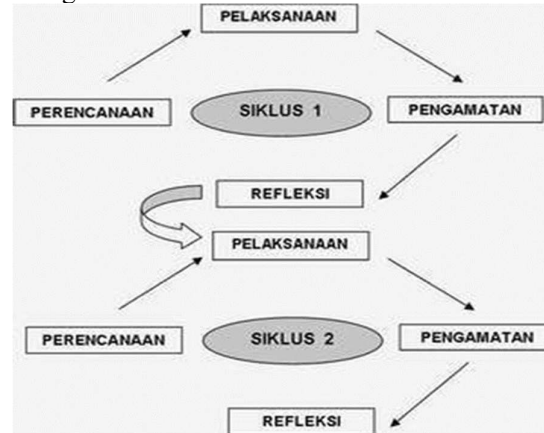
Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Menurut Kunandar (2010:45) PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang peningkatan hasil belajar kususnya mengoper dan menggiring dalam bola basket.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pulau Punjung pada mata pelajaran Penjasorkes. Sebagai subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI. MIPA. 1, tahun pelajaran 2019/2020 dengan jumlah siswa sebanyak 34 orang siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa sumber yaitu siswa, guru dan teman sejawat.

Berdasarkan tujuan penelitian, metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Arikunto (2009:16) menjelaskan secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu: (1) perencanaan; (2) pelaksanaan; (3) pengamatan; dan (4) refleksi. Model dan

penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahap Penelitian Tindakan Kelas

Alat dan Teknik Pengumpulan Data terdiri dari 1) lembar observasi, yaitu untuk mengukur tingkat aktivitas siswa dalam proses belajar-mengajar PJOK 2) Diskusi lembar hasil pengamatan di bahas dengan kolaborator 3) Dokumentasi sebagai bukti dalam melakukan penelitian yang berupa foto, maupun vidio. Untuk kriteria keberhasilan tindakan dari penelitian ini yaitu sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu kategori baik.

Hasil Penelitian

Desain penelitian ini terdiri dari 2 siklus yang meliputi siklus I, dan siklus II. Setiap siklus dalam penelitian ini meliputi empat tahap sebagaimana yang dikemukakan Kurt Lewin sebagai berikut: (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan (*acting*), (3) pengamatan (*observation*), (4) refleksi (*reflecting*). Hasil refleksi dijadikan dasar untuk menentukan keputusan perbaikan pada siklus berikutnya.

1. Pelaksanaan Siklus I

Siklus pertama ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan selama 3 jam (3x40 menit) pada tanggal 14 & 21 November 2019 diikuti oleh 34 orang siswa di kelas XI.MIA.1 SMAN 1 Pulau Punjung. Hasil siklus I diperoleh dari lembar pengamatan kepada siswa, yang meliputi Dua ranah utama, yaitu : Keterampilan, dan Sikap. Hasil siklus I ini diperoleh dari lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi terdiri dari : lembar penilaian aspek keterampilan gerak anak dalam praktek kegiatan permainan bola basket dan lembar penilaian aspek sikap.

a. Perencanaan (*planning*)

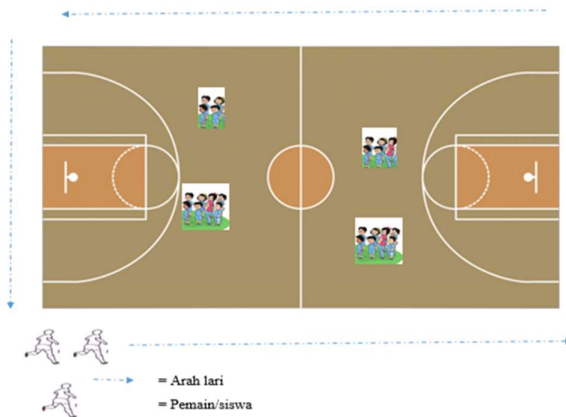
Pada tahap perencanaan siklus I ini, peneliti membuat perencanaan sebagai berikut :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan bermain.
- 2) Membuat media yang akan digunakan dalam permainan
- 3) Membuat dan menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain.
- 4) Menyiapkan lembar penilaian berupa lembar observasi keterampilan dan sikap
- 5) Membuat instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini.
- 6) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan tindakan (*action*)

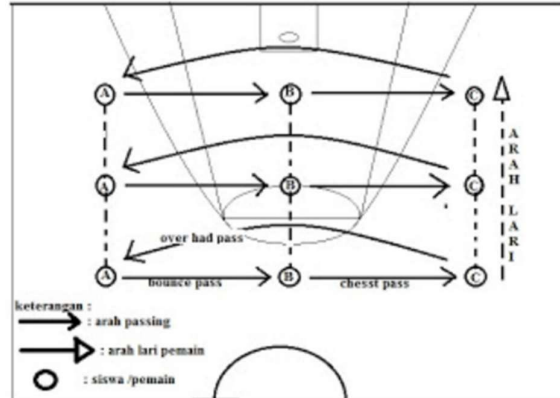
Susunan rencana kegiatan dalam tahap pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan ini yaitu : 1) Pendahuluan, Sebelum masuk ke materi siswa akan berkumpul, berbaris, absensi, apersepsi dengan mengaitkan materi pelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. Siswa juga diberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan manfaat materi pembelajaran. Keempatnya yaitu pemanasan umum Permainan Mencari Pasangan dengan suara pluit

Individu dan Kelompok, Waktu 2-3 menit, peralatan yang digunakan lapangan basket dan pluit, siswa berlari keliling lapangan basket, guru berdiri di tengah lapangan dengan memegang 1 buah pluit, apabila guru meniup pluit 3 kali maka siswa berkumpul 3 orang, apabila guru meniup pluit 5 siswa berkumpul 5 orang. Kegiatan ini bisa dilakukan selama 10-15 menit untuk menaikan suhu tubuh dari siswa. Siswa yang berkumpul tidak sesuai dengan banyak bunyi pluit maka mendapat hukuman (push up, sit up, back, up, squat, lompat.



Gambar 2. Permainan Mencari Pasangan

Pemanasan Khusus yaitu Latihan passing berkelompok, 1) Siswa A melakukan bounce pass ke siswa B. 2) Siswa B melakukan chest Pass ke siswa C. 3) Siswa C melakukan over had pass ke siswa A. 4) Selama melakukan passing siswa berlari menyamping sepanjang lapangan basket. 5) Posisi siswa di rooling setelah mencapai ujung lapangan.

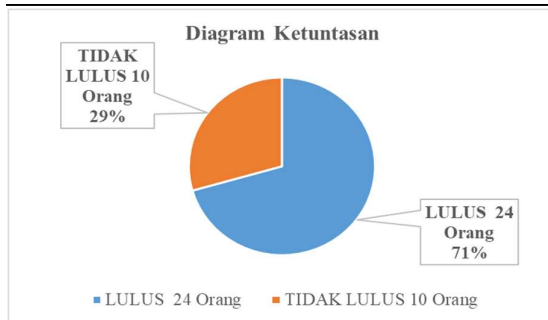


Gambar 3. Latihan Passing Berkelompok

2) Kegiatan Inti, Setelah melaksanakan pemanasan khusus, siswa diberikan waktu istirahat selama 5-10 menit. Selanjutnya siswa dikumpulkan kembali dan guru memberi penjelasan tentang kegiatan inti yang akan dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan inti dilaksanakan dengan menggunakan lapangan bola basket seperti peraturan yang sebenarnya. 3) Kegiatan Penutup, Setelah melakukan kegiatan inti, maka siswa akan dikumpulkan untuk melakukan pendinginan, memberikan evaluasi tentang apa yang telah dipelajari, memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Kemudian pembelajaran ditutup dengan berdo'a.

c. Pengamatan (*observing*)

Pendahuluan hendaknya mengandung latar belakang masalah, rumusan masalah, rangkuman kajian teoritik yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, dan tujuan penelitian. Panjang bagian pendahuluan maksimal 2 halaman. Selama proses belajar berlangsung guru dan kolaborator akan melakukan pengamatan terhadap 2 aspek utama dalam pembelajaran yaitu : keterampilan dan sikap. Hasil penelitian siklus I diperoleh dari tes dan lembar pengamatan. Pada tahap pengamatan didapatkan hasil Lulus sebanyak 24 orang, tidak lulus 10 orang, dengan persentase Ketuntasan sebesar 71% dan yang tidak tuntas 29%, dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Hasil belajar siklus I

d. Refleksi (*reflecting*)

Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus I maka dapat dikatakan hasil belajar pada siklus ini belum tercapai dengan baik karena masih banyak siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM dan persentase ketuntasan belajar klasikal masih di bawah 75%, yang mana ketuntasan belajar pada siklus I baru mencapai 71,%.
 Peneliti merasa masih ada kekurangan dalam pendekatan bermain dalam pembelajaran bola basket, karena masih ada siswa mendapat nilai di bawah KKM pada akhir siklus I. Berdasarkan hasil belajar yang diperoleh pada siklus I menunjukkan bahwa penerapan metode bermain belum mencapai hasil yang maskimal. Karena masih ada siswa yang belum tuntas. Berdasarkan data tersebut maka peneliti merasa perlu untuk melanjutkan ke siklus II dengan menambah pertemuan untuk meningkatkan nilai siswa tersebut.

2. Pelaksanaan Siklus II
 Siklus II ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan selama 3 jam (3x40 menit) pada tanggal 5 & 12 Desember diikuti oleh 34 orang siswa di kelas XI.MIA.1 SMAN 1 Pulau Punjung. Hasil siklus II diperoleh dari lembar pengamatan yang meliputi Dua ranah utama, yaitu : Keterampilan, dan Sikap. Hasil siklus II ini diperoleh dari lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi terdiri dari : lembar penilaian aspek keterampilan gerak anak dalam praktek kegiatan permainan bola basket dan lembar penilaian aspek sikap.

a. Perencanaan (*Planning*)

1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). 2) Membuat permainan baru yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran, yaitu permainan “Kupu-kupu Hinggap” dan “permainan pola latihan menendang dengan punggung kaki”. 3) Menyediakan media, alat-alat, perlengkapan untuk proses pembelajaran. 4) Mempersiapkan lembar penilaian dan tes tertulis .

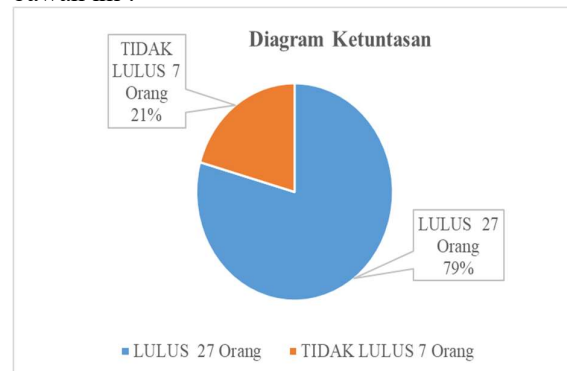
b. Pelaksanaan (*action*)

b. Pelaksanaan (*action*)

Pelaksanaan siklus II akan dilakukan sesuai dengan perencanaan sebelumnya. Siswa yang hadir berjumlah 34 orang. Pada Siklus II ini tahap pelaksanaan pembelajaran dibagi menjadi tiga, yaitu : 1) Pendahuluan, Siswa akan berkumpul, berbaris, absensi, apersepsi dengan mengaitkan materi pelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes pada siklus II langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan sama dengan siklus sebelumnya. Tetapi yang membedakan siklus II dengan siklus sebelumnya adalah pemanasan khusus dilaksanakan dengan permainan yang berbeda, tujuannya adalah supaya pembelajaran lebih menarik dan peserta didik tidak jenuh terhadap kegiatan pembelajaran.. 2) Kegiatan inti, Setelah siswa melakukan pemanasan umum dan khusus, siswa akan istirahat selama 10 menit. Kemudian siswa dibariskan kembali untuk melaksanakan permainan bola basket sesuai aturan yang sebenarnya 3) Kegiatan penutup, Setelah melakukan praktek permainan bola basket dan teknik yang sebenarnya, maka siswa akan dikumpulkan untuk melakukan pendinginan, memberikan evaluasi tentang apa yang telah dipelajari, memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Kemudian pembelajaran ditutup dengan berdo'a.

c. Pengamatan (*observing*)

Selama proses belajar berlangsung guru dan kolaborator akan melakukan pengamatan terhadap 2 aspek utama dalam pembelajaran yaitu : keterampilan dan sikap. Hasil penelitian siklus II diperoleh dari tes dan lembar pengamatan. Pada tahap pengamatan didapatkan hasil Lulus sebanyak 27 orang, tidak lulus 7 orang, dengan persentase Ketuntasan sebesar 79% dan yang tidak tuntas 21%, dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



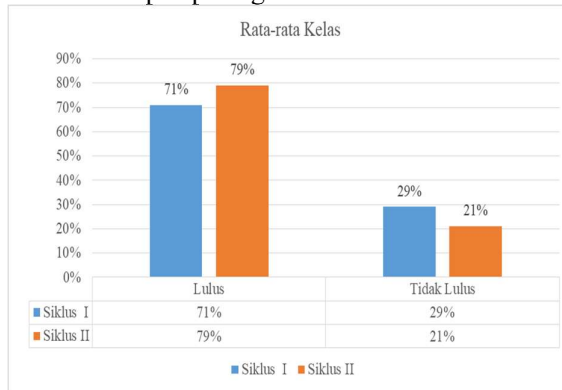
Gambar 5. Diagram Hasil belajar siklus II

Siklus I dan siklus II dapat dipresentasikan melalui tabel berikut ini:

Tabel 1 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Rata Siklus	Lulus	Tidak Lulus
Siklus I	71%	29%
Siklus II	79%	21%

Peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II tampak pada grafik berikut ini :



Gambar 6 Grafik Nilai rata-rata kelas pada siklus I dan siklus II

d. Refleksi

Secara keseluruhan pelaksanaan siklus II penelitian telah menunjukkan perbaikan dengan pendekatan bermain. Data hasil belajar siswa yang dikumpulkan dari kedua siklus tersebut juga mengalami peningkatan, pada rata-rata pertemuan siklus dan ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus II yaitu 79% dan yang tidak tuntas hanya 21%. Data tersebut menggambarkan bahwa penelitian telah berhasil mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu melebihi 75%. Oleh sebab itu penelitian dihentikan sampai siklus II dan tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada siswa kelas XI. IPA.1 SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pembelajaran Bola basket dengan menggunakan pendekatan bermain disusun dalam bentuk RPP berdasarkan langkah-langkah yang telah ditentukan.

2. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa kelas XI. IPA.1 SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, pada setiap siklus, nilai ketuntasan klasikal pada siklus I yaitu 71% meningkat menjadi 79% pada siklus II, peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II sebesar 9% dan telah mencapai ketuntasan klasikal sama atau lebih 75%.
3. Penggunaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat memperbaiki proses dan meningkatkan hasil belajar Penjasorkes yaitu pembelajaran bola basket, siswa di kelas XI. IPA.1 SMAN Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

Daftar Pustaka

Depdiknas. (2003). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Gandolfi, G. (2010). *The Complete Book of Fensive Basketball Drills*. New York: The McGraw-Hill Companies.

Gusril. (2009). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.

Gutman, B. &. (2003). *The Complete Idiot's Guide to Coaching Youth Basketball*. New York: Penguin Group (USA) Inc.

Hatchell, S., & Thomas, J. (2006). *The Complete Guide to Coaching Girls Basketball Building a Great Team the Carolina Way*. New York: United State of America.

Juari, D. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.

Lieberman, N. (2012). *Basketball For Woman*. Champaign: Human Kinetics.

Oliver, J. (2009). *Dasar-Dasar Bola Basket (Cara yang lebih baik untuk mempelajarinya)*. Bandung: Pakar Raya.

Penney, U. (2012). *Developmental Psychology (Ahli Bahasa Noermalasari F.W)*. Jakarta: Erlangga.

Rose, L. (2013). *Winning basketball fundamentals*. USA: Human Kinetics.

Scott, J. W. (2001). *The Basketball Book*. United State of America: Boston.

Showalte, A. S. (2012). *Coaching Youth Basketball*. Champaign: Human Kinetics.

Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasman*. Yogyakarta: Nuansa.

-
- Sunjata, A., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Setiaji.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP PRESS.
- Syahara, S. (2011). Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3.
- Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan Untuk usia dini*. Jakarta: Grasindo.
- Weatherspoon, T. (1999). *Basketball for Girls*. Toront: Mountain Lion.
- Wilson, J. (2019, November Monday). *Amazon*. Retrieved from How to be Better at Basketball in 21 Day”.: <http://www.amazon.com/How-Better-Basketball-days-Drastically-ebook/dp/B009K7ZMMK>