

Faktor-Faktor Penghambat Pembinaan Atlet Bolabasket Usia Remaja

Amir Husen^{1*}, Ronni Yenes², Sari Mariati³, Naluri Denay⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: amir.husen08@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penghambat pembinaan atlet bolabasket usia remaja di Kota Padang Panjang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif deskriptif melalui wawancara dengan pengurus PERBASI dan atlet yang terkait dalam pembinaan olahraga bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor faktor utama yang berpengaruh terhadap pembinaan, antara lain keterbatasan fasilitas dan sarana latihan, kurangnya dukungan finansial, minimnya kompetisi yang diikuti sebagai salah satu sarana evaluasi kemampuan atlet. Selain itu ada beberapa faktor internal seperti motivasi dan disiplin dari atlet juga ditemukan berperan signifikan dalam menghambat pembinaan. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar organisasi, pemerintah dan instansi terkait meningkatkan fasilitas sarana prasarana dan dukungan finansial, serta menyelenggarakan dan mengikuti lebih banyak lagi kompetisi untuk mendorong perkembangan atlet bolabasket usia remaja yang ada di Kota Padang Panjang.

Kata Kunci: Faktor-Faktor Penghambat, Pembinaan, Atlet Usia Remaja

Inhibiting Factors in the Development of Teenage Basketball Athletes

ABSTRACT

This research aims to identify the factors that hinder the development of teenage basketball athletes in Padang Panjang City. The method used in this research is descriptive qualitative through interviews with PERBASI officials and athletes involved in basketball development. The research findings indicate that the main factors affecting development include limited facilities and training resources, lack of financial support, and minimal participation in competitions as a means of evaluating athletes' abilities. Additionally, some internal factors, such as athlete motivation and discipline, were found to play a significant role in hindering development. Based on these findings, it is recommended that organizations, the government, and relevant agencies improve facilities and infrastructure, increase financial support, and organize or participate in more competitions to promote the development of teenage basketball athletes in Padang Panjang City.

Keywords: *Inhibiting Factors, Development, Teenage Athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu dari bentuk aktifitas sehari-hari manusia yang bertujuan untuk membentuk dan menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan kekebalan serta kekebalan tubuh. Olahraga bolabasket ialah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan menggunakan lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28cm x 15cm dan bola yang terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit

dengan keliling 75 - 78 cm, dengan berat 600–650 gram (Mariati, 2018 :28).

Bolabasket ialah permainan bola besar yang mana bola dapat di pantulkan dalam keadaan diam dan bergerak dengan tujuan memasukkan bola ke ring lawan (Ramos, 2020:837). Menurut Putri,(2020:681) olahraga bolabasket ialah olahraga yang sangat membutuhkan aktifitas fisik dimana saat sedang bermain bolabasket semua gerakannya tidak bisa dilakukan dengan diam ditempat harus berlari, berjalan, melompat dan masih banyak lainnya. Selama pertandingan bola basket, atlet harus menyelesaikan berbagai tugas fisik dan teknis (Castagna, 2010; Cochrane 2013; Boddington and others, 2019). Pada level tertinggi, olahraga ini menekankan pada aspek kuantitatif performa, seperti kekuatan dan kecepatan daya tahan (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), aspek budaya yang paling signifikan dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk aktivitas fisik meliputi peran dan gerak tubuh. Dalam bola basket, khususnya selama tahap awal dan pelatihan jangka panjang berikutnya saat mengembangkan keterampilan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Permainan bolabasket sangat kompleks apalagi dalam hal keterampilan dan kerjasama tim. Dalam permainan basket pemain harus menguasai keterampilan dasar seperti menggiring bola, mengoper, menembak, memantul dan bertahan (Mohaimin, et al., 2014:2). Performa tinggi seorang pemain basket tergantung pada keterampilan dasar diantaranya ialah kemampuan menggiring bola, kemampuan menembak, kemampuan *passing*, kemampuan *rebound*, kemampuan *lay-up shoot* (Mohaimin, et al., 2014:32). Menurut Oktavianus,(2018:21) Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks, yang berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Ada berbagai faktor yang mendukung aktivitas olahraga yang mempengaruhi pencapaian prestasi, antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Semua ini memiliki keterkaitan dalam proses pembinaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia (Sin, T., 2020:1). Secara umum, pembinaan dapat dipahami sebagai usaha untuk memperbaiki pola hidup seseorang, di mana setiap individu memiliki tujuan hidup yang spesifik dan berusaha mencapainya. Jika tujuan tersebut tidak tercapai, individu tersebut akan berusaha menyusun kembali pola hidupnya.

Dalam konteks etimologi, pembinaan berasal dari kata "bina." Pembinaan merujuk pada proses, metode, dan usaha yang dilakukan dengan tujuan yang efektif dan efisien. Pelaksanaan pembinaan sebaiknya mengutamakan pendekatan yang efektif dan pragmatis, yaitu dengan memberikan solusi yang optimal untuk masalah yang dihadapi dan didasarkan pada fakta serta realitas yang ada, sehingga hasilnya dapat diterapkan secara praktis dan bermanfaat. Pembinaan ialah membina, memperbaharui, atau proses perbuatan, cara membina, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik seharusnya (Mulaksito, 2015: 8).

Dalam prakteknya pembinaan tentu tidak selalu berjalan dengan lancar, pasti akan menemukan hambatan yang akan mengganggu dalam proses pembinaan. Hambatan ialah segala sesuatu yang menghalangi, merintang, atau mengganggu individu dalam kehidupan sehari-harinya. Hambatan ini muncul secara bergantian dan dapat menyulitkan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Arifa,(2020) Hambatan adalah segala halangan atau situasi yang tidak diinginkan yang bisa mengganggu perkembangan psikis dan psikologis seseorang, serta dapat menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri atau orang lain, sehingga perlu diatasi.

Dalam pembinaan, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi, seperti pelatih, atlet, fasilitas, organisasi, dan tingkat kompetisi. Pelatih ialah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relative singkat (Sukadiyanto, 2011). Soepardi yang dikutip Nur Santoso (2008) mengatakan bahwa tugas pelatih ialah menyuguhkan dan melaksanakan rencana-rencana Latihan yang di buatnya. Salah satu contohnya ialah penyusunan program latihan, akan tidak hanya program latihan pelatih juga harus memberikan motivasi mental agar atlet yang dibina mampu bertahan dari tekanan latihan yang di berikan.

Atlet ialah individu yang memiliki keunikan tersendiri, ia memiliki bakat tersendiri pola perilaku dan kepribadian sendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Monty, 2000: 29). Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2005) arti dari kata atlet ialah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan, dan kecepatannya ungtuk diikut sertakan dalam pertandingan. Atlet berasal dari Bahasa Yunani yaitu athlos yang berarti "kontes".

Organisasi ialah setiap bentuk kerjasama antara manusia yang terikat oleh satu kesatuan yang bermaksud untuk mencapai tujuan Bersama (Pandjaitan, 1986: 7). Sedangkan menurut Soegijanto (1981: 2) organisasi ialah suatu system mengenai usaha-usaha dari dua orang atau lebih yang secara sadar dikoordinir. Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi karena kompetisi dapat digunakan sebagai sarana untuk mengevaluasikan hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawan, Pekik (2002: 11).

Alat serta fasilitas merupakan salah satu factor penting dalam pembinaan atlet agar berjalan efektif serta efisien sehingga tujuan latihan bisa diraih. depdikbud (1985: 16) mengatakan fungsi fasilitas ialah fasilitas tidak saja mendukung program Pendidikan tetapi juga menampung kegiatan di luar jadwal sekolah seperti pertandingan antar sekolah dan semacam nya, fasilitas berfungsi sebagai wadah kegiatan olahraga masyarakat sekitarnya.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini ialah kualitatif. Menggunakan observasi dan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Sampel pada penelitian ini ialah dua atlet dan dua pengurus organisasi bolabasket (PERBASI) di Kota Padang Panjang, yang secara langsung pasti mengetahui faktor penghambat dalam pembinaan atlet di Kota Padang Panjang. Penelitian ini dilakukan pada bulan mei-juni 2024 di Kota Padang Panjang. Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai instrumen utama, karena dapat berinteraksi langsung dengan responden, melihat situasi dan kondisi saat pengumpulan data, sehingga dapat memahami lebih dalam maksud dan pemahaman dari responden. Hasil pengumpulan data akan direduksi dan disajikan dalam bentuk uraian.

Menggunakan uji keabsahan data dengan triangulasi data. Trianguasi adalah metode untuk mendapatkan data dengan menggunakan pendekatan yang sama dari berbagai sumber. Proses membandingkan atau mengecek ulang kendala data yang dikumpulkan dengan menggunakan beberapa metode, periode, dan instrumen dekenal sebagai triangulasi data. Alih alih mencoba menemukan seluruh kebenaran mengenai sejumlah kejadian atau peristiwa, triangulasi di gunakan untuk membantu peneliti memahami dengan lebih baik apa yang telah ditemukan. Penelitian ini menggunakan trianguasi sumber, yaitu proses memverifikasi keakuratan informasi yang di kumpulkan

dari sumber -sumber yang berbeda namun saling berhubungan.

HASIL

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ada beberapa faktor yang menghambat pembinaan atlet di Kota Padang Panjang.

1) Pelatih

Pelatih adalah individu dengan keahlian profesional yang dapat membantu mengembangkan potensi atlet dapat berkembang menjadi kemampuan nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat.

Dimana seorang pelatih harus memberikan program latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan para atlet dan juga di jelaskan juga oleh pengurus PERBASI saat peneliti melakukan wawan cara, yang mengatakan :

“Untuk hambatan yang terjadi dalam pembinaan salah satunya memang dari program latihan, seperti bagaimana cara mencari program latihan yang cocok dengan atlet atau lebih kepada kondisi sarana dan prasarana yang kita miliki.”

Selain itu bagi atlet program latihan yang diberikan tidak menjadi masalah, melainkan waktu atau intensitas pertemuan untuk latihan yang kurang, menjadi hambatan bagi atlet. Sebagaimana diungkapkan oleh salah seorang atlet :

“Untuk program latihan menurut saya sudah cocok, hanya saja kurangnya pertemuan saat latihan sehingga program latihan kurang berjalan dengan baik.”

2) Atlet

Atlet adalah seseorang yang memiliki latihan khusus dalam kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk berpartisipasi dalam kompetisi. Dimana perlu adanya dukungan dari internal maupun eksternal untuk mencapai kemampuan tersebut.

Hal ini juga berkaitan dengan jawaban dari narasumber saat peneliti bertanya apakah dalam pembinaan atlet saat ini minat dan motivasi atlet untuk latihan menghambat pembinaan?. Narasumber mengatakan :

“Untuk minat dan motivasi atlet lebih ke internal masing masing atlet, seperti dukungan dari orang tua dan sekolah yang terkadang membuat atlet ragu untuk memilih, contohnya orang tua memperbolehkan untuk mengikuti turnamen sedang kan sekolah tidak dapat izin dari sekolah atau pun sebaliknya sekolah mengizinkan tapi orng tua kurang setuju karena akan mempengaruhi akademik.”

Dalam suatu olahraga kita sudah tidak asing dengan regenerasi atau pembinaan dan pencarian atlet baru, hal ini biasanya dilakukan di klub klub dalam suatu bidang olahraga. Sedangkan di Kota Padang Panjang klub basket yang masih aktif sangat menurun, hanya ada tiga klub aktif yang terdaftar di PERBASI Padang Panjang yang membuat regenerasi akan menjadi lambat. Hal ini juga dikatakan oleh narasumber yang mengatakan :

“Tentu sangat berpengaruh, sama-sama kita ketahui klub yang aktif saat ini sangat sedikit sehingga untuk regenerasi atlet sangat lambat, jadi untuk mencari bibit baru juga susah.”

Pernyataan di atas juga di akui oleh atlet sendiri dalam wawancara yang mengatakan :

“Menurut saya sangat berpengaruh, karena selain latihan di sekolah dan pemusatan latihan yang diadakan oleh perbasi, klub merupakan salah satu tempat untuk mengembangkan kemampuan dan juga klub merupakan salah satu tempat munculnya bibit bibit baru.”

3) Organisasi

Organisasi ialah segala bentuk kerjasama antar manusia yang terikat dalam satu kesatuan dengan tujuan untuk mencapai sasaran bersama. Dalam basket Indonesia organisasi yang menaunginya ialah PERBASI. Tujuan akan susah tercapai jika masih belum berjalan lancar suatu struktur organisasi tersebut. Peneliti juga mengajukan pertanyaan tentang hal ini kepada narasumber, tentang bagaimana kepengurusan PERBASI di Kota Padang Panjang, Dimana narasumber mengatakan :

“ Masih, meski tergolong kurang lancar karena satu dan lain hal tapi masih berjalan, seperti masih adanya turnamen dan pelatihan yang di adakan.”

Setiap organisasi pasti memiliki program tersendiri yang ingin di jalankan, peneliti juga menanyakan tentang hal ini tentang realisasi program yang di buat oleh perbasi.

Narasumber menjawab :

“Untuk program dari organisasi tentu sudah disusun sedemikian rupa, hanya saja dalam menjalankannya masih ada kekurangan, seperti dana untuk menjalankan program mau itu pembuatan turnamen atau pembinaan tentu terhambat jika kita kekurangan hal tersebut.”

4) Sarana Prasarana

Sarana prasarana merupakan salah satu faktor paling penting dalam pembinaan atlet agar berjalan lebih efisien dan juga efektif, oleh karena itu tujuan latihan bisa tercapai. Di Kota Padang Panjang alat dan fasilitas ini termasuk kurang karena tidak adanya pembaruan alat dan fasilitas, karena satu dan lain hal seperti yang di katakan narasumber yang mengatakan :

“Untuk alat dan fasilitas masih belum mencukupi seperti yang dikatakan tadi kita masih kekurangan dana dan dari kepengurusan lama juga tidak ada serah terima alat yang di pakai sebelumnya.”

Pembaruan alat dan fasilitas karena kekurangan dana ini juga di jelaskan oleh narasumber yang mengatakan :

“Jauh dari kata cukup, seperti yang kita lihat lapangan yang memadai untuk latihan sangat sedikit untuk dipakai, salah satu yang mempengaruhi juga karena batal nya porprov, sehingga dana anggaran atau proposal yang di ajukan tidak turun untuk memperbaiki dan memperbarui sarana dan prasarana ini.”

Untuk kekurangan alat dan fasilitas yang di sebutkan tadi juga bisa di konfirmasi dari pernyataan dari atlet saat peneliti menanyakan pendapatnya tentang, apakah alat dan fasilitas yang ada untuk latihan mencukupi dan memadai?.

Atlet menjawab :

“menurut saya untuk bola dan alat latihan lainnya masih kurang sedangkan untuk lapangan kalau di pakai untuk latihan sehari hari masih tidak ada masalah, walaupun terkadang ada ring yang agak rusak.”

5) Kompetisi

Kompetisi merupakan muara dari pembinaan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, karena kompetisi berfungsi sebagai alat untuk menilai hasil latihan dan mengembangkan kematangan atlet. Di Kota Padang Panjang hanya ada satu pertandingan yang di adakan di dalam kota, hal ini sesuai dari beberapa pernyataan dari narasumber, yaitu:

“bisa dikatakan masih ada contoh nya turnamen yang di SMA N 2 dan juga dalam tahun ini kami juga berencana mengadakan turnamen.”

Dalam sebuah evaluasi tentu kita butuh pencapaian dan keikutsertaan dalam kompetisi di luar kota, hal ini juga di jawaba oleh narasumber yang mengatakan:

“Untuk keikutsertaan di luarkota kita masih mengikuti seperti juara satu di pariaman dan di solok kalah dalam babak penyisihan, Dimana ini juga akan termasuk dalam evaluasi dalam pembinaan kedepannya.”

Hal ini juga bisa di konfirmasi dari pernyataan atlet tentang keikutsertaannya dalam beberapa kompetisi yang pernah diikuti, yang mengatakan :

“Untuk kompetisi ada tapi hanya sedikit, tapi untuk keikutsertaan saya sendiri lumayan banyak tapi di luar kota Padang Panjang.”

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat pengembangan atlet usia remaja di Kota Padang Panjang, yang dilakukan dari bulan Mei hingga Juni 2024. Hasil penelitian di atas merupakan hasil yang sudah direduksi atau sudah di rangkum. Dari apa yang telah di uraikan dari hasil penelitian di atas bisa diketahui bahwa beberapa faktor tersebut berpengaruh terhadap pembinaan atlet.

Dapat kita ketahui dari uraian di atas bahwa pelatih memiliki pengaruh besar dalam proses pemberian program latihan untuk pembinaan atlet. Seperti yang dikatakan Soepardi yang dikutip Nur Santoso(2008). “mengatakan bahwa tugas pelatih ialah menyuguhkan dan melaksanakan rencana-rencana latihan yang di buatnya”.

Pada uraian tersebut, peranan dari organisasi dan kerjasama antar aspek yang berkaitan seperti, atlet, keluarga dan pelatih berpengaruh terhadap lancarnya pembinaan yang dilakukan kepada atlet. Sesuai yang di katakan oleh Pandjaitan,(1986: 7)”Organisasi ialah setiap bentuk kerjasama antara manusia yang terikat oleh satu kesatuan yang bermaksud untuk mencapai tujuan Bersama”. Karena dalam pembinaan harus ada keluarga yang mendukung perkembangan atlet, pelatih sebagai instrument dalam pembinaan itu sendiri, organisasi sebagai salah satu wadah penyaluran atlet atlet berprestasi dan atlet yang memiliki keinginan kuat untuk berkembang.

Jika dilihat dari sudut pandang Fasilitas dan infrastruktur yang tersedia masih belum optimal, terutama untuk tempat latihan atau lapangan dan alat latihan seperti bola, kun dan lain lain sebenarnya, fasilitas dan infrastruktur yang lengkap ialah salah satu aspek penting untuk perkembangan suatu cabang olahraga. Menurut depdikbud

Fasilitas memiliki fungsi tidak hanya untuk mendukung program pendidikan, tetapi juga untuk mengakomodasi kegiatan di luar jadwal sekolah, seperti pertandingan antar sekolah dan sejenisnya. Selain itu, fasilitas ini juga berfungsi sebagai tempat untuk kegiatan olahraga bagi masyarakat sekitar.

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi karena kompetisi dapat digunakan sebagai sarana untuk mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawan, Pekik (2002: 11). Dengan sedikitnya keikutsertaan yang diikuti tentu akan mengganggu proses evaluasi untuk pembinaan atlet kedepannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian dan analisis data yang telah dikumpulkan, peneliti menarik Kesimpulan bahwa, Hambatan pembinaan atlet terjadi bukan karena pelatih atau program latihan yang tidak cocok, tetapi lebih kepada cara penyesuaian dengan kondisi dan sarana yang dimiliki saat ini. Sedikitnya klub yang aktif di Kota Padang Panjang berpengaruh terhadap pembinaan atlet dan minat dari bibit baru untuk regenerasi atlet. Perlunya perhatian lebih dari organisasi agar program lebih berjalan dengan baik, karena berdampak pada banyak aspek. Pembaruan sarana dan prasarana tertunda akibat tidak adanya dana untuk pemugaran. Salah satunya karena tidak jadi diselenggarakan PORPROV, sehingga dana tidak turun untuk pembaruan tersebut.

Sedikitnya kompetisi yang diikuti

DAFTAR PUSTAKA

- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII(7/I), 6. [http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info Singkat-XII-7-I-P3DI- April-2020-195](http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI- April-2020-195)
- Betul, B. (2015). The effects of basketball basic skills training on gross motor skills development of female children. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 648–653
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654
- Castagna, C. (2010). The Effect of Players' Standard and Tactical Strategy on Game Demands in Men's Basketball. October. H

- Cochrane, J. (2013). Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility. February 2015.
- Depdikbud. *Prasarana Olahraga Untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2005). Diambil dari <https://kbbi.kemendikbud.go.id>
- Mariati, S., Rasyid, W., & Barat, T. (2018a). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28.
- Méndez-Giménez, A., Valero-Valenzuela, A., & Casey, A. (2010). What are we being told about how to teach games? A three-dimensional analysis of comparative research into different instructional studies in Physical Education and School Sports. (¿Qué sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(18), 37–56
- Mulaksito, Rekyan Woro. 2015. Pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan di kabupaten sleman tahun 2015, (eprints.uny.ac.id/24271/1/SKRIPSI%20REKYAN%20WOROWO%20MULAKSITO.pdf).
- Mohaimin, A., Kishore, Y. (2014). *Construction of dribbling control ability test for basketball. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2).
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nur Santoso Hadi (2008). *Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola dalam Menyusun Perencanaan Program Latihan di Kabupaten Sleman. Tugas Akhir Skripsi: FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21.
- Pandjaitan. AP. (1986). *Dasar Teori Olahraga dan Organisasi*. Bandung: CV. ROSDA.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.

- Sciences, E. (2018). Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy. 13(April), 26–28.
- Sin, T. 2020. The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball. *Journal of Educational and Learning Studies*, Vol.3, No.1, 2020, pp. 1-6.
- Soegijanto. (1981). *Organisasi Administrasi Penyelenggaraan Pertandingan*. Yogyakarta: Yayasan Satuhu Tresno Olahraga.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk agung. Bandung.