

KONTRIBUSI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET TERHADAP PEMBIBITAN ATLET DAN PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI

Oleh Tri Ani Hastuti
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

The idea that physical education is to improve physical fitness is impossible because the limited time provided in secondary high school curriculum. Therefore, the policy to have sports as extracurricular is important which are driven to provide programs based on students' interest, talents, situation, and needs. Basketball as an extracurricular contributes to improve students' physical fitness and also talent scouting. Regular and systematic exercise will improve physical fitness components such as : (1) cardiorespiratory endurance, (2) muscle strength and endurance, (3) flexibility, (4) body composition. Basketball as an extra curricular program functions as development of basketball elite athletes.

Kata kunci : ekstrakurikuler bolabasket, pembibitan, kesegaran jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan yang akan menjadikan seseorang mengerti akan harkat dan martabat mereka sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi yang mereka miliki yang sudah diberikan oleh sang Khalik sejak mereka dilahirkan. Potensi-potensi yang mereka miliki tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Melalui proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individual.

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir

kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik, diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang besar agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk itu, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui informasi tentang kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya.

Di lingkungan sekolah menengah, umumnya rata-rata usia anak adalah 13-18 tahun, secara fisiologis usia tersebut adalah usia pertumbuhan dan perkembangan. Abdulkadir Ateng (1992:68) menyatakan bahwa seseorang akan melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Usaha peningkatan kesegaran jasmani harus dilaksanakan seseorang minimal 3-4 kali seminggu selama 30-45 menit setiap melakukan aktivitas jasmani. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang sehingga diambil kebijakan untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas tambahan yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani anak. Selain itu ekstrakurikuler juga dapat membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga yang sudah menjadi hobi dan bakat siswa dalam cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama.

Dasar pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas yang berbunyi " Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler pada kelas I dan II serta tidak adanya program kurikuler pada kelas III perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Program kurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat (Depdikbud,1993:4). Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam bidang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan pada siswa dengan bentuk-bentuk latihan khusus serta melaksanakan pertandingan antar pelajar sesuai dengan tingkat pendidikan. Hal ini penting agar pembinaan dan pembibitan di kalangan pelajar terus meningkat dan terus sejalan dengan harapan untuk mencapai prestasi yang optimal.

KEBIJAKAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Dalam Depdiknas (2004 : 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kemudian dijelaskan pula bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. (Depdiknas, 2004 : 4)

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/ Kep 1992 yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut berdasarkan Lampiran SK Mendikbud: Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993 dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sekolah berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Dari pernyataan di atas jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam kurikuler bertujuan untuk pengayaan dan perbaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.

EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya dilaksanakan 2-3 kali seminggu, sedangkan durasi waktunya tiap pertemuan kurang lebih 90 menit. Umumnya kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah selalu ramai dan hidup, hal ini disebabkan oleh karena keikutsertaan ini didasari oleh minat, hobi dan bakat masing-masing siswa serta adanya target yang ingin dicapai (baik tingkat sekolah, daerah bahkan nasional) sehingga menciptakan prestise tersendiri bagi siswa yang terlibat didalamnya. Faktor ini jelas berdampak positif saat latihan dimana siswa dengan sukarela akan datang sesuai jadwal, senang dan menikmati latihan meskipun dirasa berat dan sangat melelahkan. Peningkatan, keberlanjutan serta kesungguhan

latihan ini dalam jangka waktu tertentu akan berpengaruh pada tingkat kesehatan jasmani siswa.

Permainan bola basket bukan saja merupakan permainan tim tetapi juga permainan individu, dimana setiap pemain dituntut untuk meningkatkan diri sebagai pemain yang bagus tetapi tidak mementingkan diri sendiri di dalam permainan tim. Hal ini jelas membawa konsekuensi penguasaan keahlian atau keterampilan dasar sangat diperlukan karena akan membangkitkan rasa percaya diri untuk mengalihkan keterampilan pada situasi permainan dan untuk memberikan keasyikan dan keterpukauan (penampilan teknik tinggi yang atraktif) dalam permainan bola basket. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak dicapai oleh sebuah tim bolabasket. Menurut Wissel (1995) menyatakan setiap teknik dasar harus dipelajari dengan benar dan kemudian berlatih sampai suatu titik dimana pelaksanaan berubah secara otomatis dan prasyarat untuk melakukan setiap teknik dasar adalah keseimbangan dan kecepatan.

Keseimbangan berarti pemain dapat mengatur seluruh bagian tubuhnya dan berada didalam posisi siap bergerak dengan cepat. Sedangkan, kecepatan merupakan suatu keuntungan apabila pemain masih mampu melakukan dengan benar. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan di dalam menunjukkan keahlian. Kecepatan sangat bersifat spesifik, seperti kecepatan gerakan kaki saat bertahan, melakukan *rebound* atau melemparkan bola dengan segera ketika melakukan tembakan. Kecepatan dan keseimbangan erat hubungannya dengan menyerang dan bertahan. Menurut Sukintaka (1981: 95-131), penyerangan meliputi keterampilan : olah bola (memegang, mengoper), menembak, menggiring, olah kaki; sedangkan bertahan meliputi : sikap jaga, olah kaki dan memenangkan langkah. Menurut Wissel (1995:19-30), ada 8 gerakan dasar dalam menyerang yang sebaiknya dikuasai, yaitu : (1) *Change of pace* (mengubah kecepatan langkah), (2) *Change of direction* (mengubah arah), (3) *One-two stop* (satu-dua stop), (4) *Jump stop* (melompat stop), (5) *Front turn* (berputar maju), (6) *Reverse turn* (berputar ke belakang), (7) *Two-foot jump* (melompat dengan dua kaki), (8) *One-foot jump* (melompat

dengan satu kaki). Gerakan dasar bertahan ada 4, yaitu : (1) *Side step atau slide* (langkah mengelak), (2) *Attack step* (langkah menyerang), (3) *Retreat step* (langkah mundur) dan (4) *Reverse atau drop step* (langkah berputar).

Contoh dalam teknik menggiring atau *mendribble* bola, menurut Wissel (1994: 96-109) gerakan dasar menggiring atau *mendribble* terdiri dari : *control dribble, speed dribble, footfire dribble, change of pace dribble, retreat dribble, cross-over dribble, inside out dribble, behind-the back dribble*. Latihan yang teratur secara otomatis akan membuat pemain bisa menggiring dan dapat memfokuskan perhatian tidak lagi pada bagaimana *mendribble* tetapi pada perubahan situasi di lapangan. Secara spesifik latihan ini akan meningkatkan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan dalam berdiri, yang merupakan dasar pengendalian *dribble* dan memudahkan dalam menembak, mengoper atau menggiring bola. Demikian pula halnya untuk teknik-teknik yang lain dimana semua latihan dan *games* dalam permainan bola basket yang terprogram dan dilaksanakan secara teratur dan sistematis, berkelanjutan dan terus menerus akan berdampak pada peningkatan kesehatan jasmani secara signifikan.

Dalam permainan bolabasket kebugaran jasmani sangat diperlukan, karena permainan bola basket merupakan olahraga yang bersifat aktif dan dinamis dan dalam tempo yang tinggi. Dengan demikian perlu didukung dengan stamina dan mental yang baik serta kelincahan, ketangkasan dan keterampilan gerak tipu mata, tangan dan kaki yang dikembangkan pada derajat seni kemahiran gerak. Untuk itu program latihan harus benar-benar disusun dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Latihan yang baik mensyaratkan tiga azas latihan yang meliputi : (1). Beban lebih (*overload*), (2). Kembali asal (*reversible*) dan (3) Kekhususan (*specificity*). (Thomson, 1991: 62). Hal yang perlu diperhatikan oleh guru dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah kesadaran dan partisipasi aktif siswa dalam latihan

PEMBIBITAN ATLET BOLABASKET

Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan

pembentukan pola gerak dasar. Kematangan akan menghasilkan penambahan tingkah laku yang kompleks, meskipun setiap anak mempunyai suatu bakat bawaan yang berbeda. Perkembangan motorik pada awalnya tergantung dari proses kematangan yang selanjutnya kematangan tergantung dari belajar, pengetahuan dan pengalaman. Dengan demikian semakin banyak pengalaman masa kecil akan semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan akan membentuk menjadi calon olahragawan pada cabang tertentu.

Ekstrakurikuler bolabasket di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bolabasket agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga bolabasket. Pemikiran tersebut mempunyai konsekuensi bahwa sekolah harus menyediakan program olahraga bolabasket bagi siswa yang berbakat dan berprestasi, sehingga pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket akan menuju ke tahap spesialisasi. Latihan spesialisasi adalah merupakan latihan tertentu yang terisolasi dan unik yang didasarkan pada kemandirian perkembangan secara komprehensif. Hal tersebut sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana dalam azas pelatihan olahraga bagi siswa untuk tahap spesialisasi pada usia 10-12 tahun (Bompa, 1994: 35). Dengan demikian sangatlah tepat apabila di tingkat sekolah menengah sudah diadakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sehingga bagi siswa yang berbakat dan berprestasi akan dapat mencapai usia puncak prestasi pada umur 20-25 tahun. Mengingat pentingnya pentahapan dalam azas latihan khususnya olahraga bolabasket, maka guru pendidikan jasmani di sekolah diharapkan bisa menjalankan perannya sebagai "pelatih" yang baik agar dapat memotivasi dan mengaktualisasikan potensi dan bakat olahraga khususnya bolabasket, sehingga siswa dapat melalui latihan spesialisasi dengan baik yang pada akhirnya dapat meraih usia puncak prestasi dalam bermain bolabasket.

KESEGERAN JASMANI

Aktivitas fisik atau olahraga bagi siswa sekolah sangat penting artinya, terutama untuk menghilangkan perasaan dan pikiran jenuh pada saat mengikuti pelajaran yang lain, dengan harapan dalam mengikuti

pelajaran dapat berjalan dengan lancar dan akan berkonsentrasi dengan baik sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran dapat tercapai. Disamping itu aktivitas jasmani akan dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa. Kesegaran jasmani atau disebut dengan istilah "*physical fitness*" secara harfiah berarti kemampuan jasmaniah yaitu adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan mempergunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Abdoellah dan Agusmanadji (1994:46) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Irianto (2000:20), dijelaskan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani yang baik diperoleh tidak hanya dalam waktu yang singkat, tetapi harus latihan secara teratur dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan. Mengetahui dan memahami konsep kesegaran jasmani sangatlah penting karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Komponen Kesegaran Jasmani

Mengetahui, mengerti dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting karena komponen-komponen tersebut merupakan tolok ukur baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi : (1). Daya tahan paru jantung, adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, sedangkan indikatornya tidak mudah lelah, tidak mudah terengah-engah. 2. Kekuatan dan daya tahan otot : a) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha, b) Daya tahan, adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. 3.

Kelentukan, adalah kemampuan gerak persendian untuk bergerak secara leluasa. 4. Komposisi tubuh, adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan presentase lemak tubuh (Irianto, 2000:21). Harisanjaya (1993:1) juga menyebutkan bahwa komponen yang mempengaruhi kesehatan jasmani seseorang adalah : 1. Ketahanan jantung dan peredaran darah, hal ini dapat diukur berdasarkan kemampuan melaksanakan tugas berat secara terus menerus dengan mengikutsertakan otot-otot dalam jangka waktu lama dibantu penyediaan oksigen yang cukup bagi otot agar berfungsi sebagaimana mestinya. 2. Kekuatan, diperoleh karena banyaknya kegiatan berlatih, sehingga seseorang dapat memiliki kemampuan maksimal. Selama melakukan latihan seluruh otot diikutsertakan. 3. Ketahanan bagian otot, otot sanggup melakukan pekerjaan yang berulang dalam jangka waktu lama dan 4. Kelentukan tubuh, keadaan ini didapat melalui pemeliharaan dan cara menggerakkan seluruh persendian.

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) mengklasifikasikan komponen kesehatan jasmani dalam dua kategori, yang pertama berkaitan dengan kesehatan yaitu perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat meliputi daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kedua berkaitan dengan keterampilan gerak meliputi kualitas-kualitas dengan kekuatan power atau daya ledak, keseimbangan, kelincahan dan kecepatan. Menurut Sajoto (1988: 43) kesehatan jasmani menyangkut empat hal : 1. Kesehatan *cardiovascular* (*cardiovascular fitness*) adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama kerja sesuatu. 2. Kesehatan kekuatan otot (*strength fitness*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. 3. Kesehatan keseimbangan berat tubuh (*composition body weight fitness*), kesehatan berat tubuh ini tergantung pada rasio perbandingan ketebalan lemak dengan serabut-serabut otot serta tulang. 4. Kesehatan kelentukan (*flexibility fitness*) adalah

kemampuan persendian ligamen dan tendo di sekitar persendian, melakukan gerak seluas-luasnya. Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan jasmani didukung oleh empat komponen kesehatan, yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan fleksibilitas. Dari komponen kesehatan jasmani tersebut daya tahan kardiorespirasi merupakan modal utama atau yang paling pokok kesehatan jasmani. Dengan demikian daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator yang cukup untuk menggambarkan tingkat kesehatan jasmani seseorang.

Istilah kesehatan aerobik atau daya tahan paru jantung juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobik power* dan sebagainya (Depdiknas, 2000: 53). Kesehatan aerobik adalah kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkan menjadi tenaga secara optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti. Kesehatan aerobik mempunyai keuntungan atau manfaat dari segi kesehatan yaitu : (1). meningkatnya daya tahan saat bekerja pada setiap usia. (2). mengurangi resiko obesitas dan masalah lain yang berhubungan dengan masalah obesitas (3). mengurangi resiko penyakit jantung. (4) membantu dalam menangani stress dan depresi (5) membuat banyak orang merasa hidup lebih baik secara fisik dan mental. (Miller, 2002: 116).

KESIMPULAN

Ekstrakurikuler olahraga selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran yang lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, juga berpengaruh positif secara langsung pada kesehatan atau kebugaran jasmani. Keuntungan dari aktivitas jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis dari siswa tersebut. Kebugaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang cukup berat tidak merasakan kelelahan yang berarti artinya masih memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran seperti ini hanya dapat diperoleh

melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan teratur dan sistematis.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket akan bermanfaat apabila dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan. Upaya peningkatan penguasaan keterampilan teknik-teknik gerakan dalam permainan bolabasket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kesegaran jasmani, tercapainya kualitas kesegaran jasmani berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan bermain bolabasket atau pencapaian tujuan peningkatan kesegaran jasmani menjadi bagian tak terpisahkan dengan usaha mencapai keterampilan dalam permainan bolabasket.

Ekstrakurikuler bolabasket di sekolah juga berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bolabasket agar dapat mengorbitkan dan menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga bolabasket. Pemikiran tersebut mempunyai konsekuensi bahwa sekolah harus menyediakan program ekstrakurikuler olahraga bolabasket bagi siswa yang berbakat dan berprestasi. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani di sekolah diharapkan perannya sebagai "pelatih" yang baik agar dapat memotivasi dan mengaktualisasikan potensi dan bakat olahraga khususnya bolabasket sehingga siswa tidak kehilangan momentum yang sangat berharga dalam proses meraih prestasi puncak dalam bermain bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD. (1999). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. United States: Human Kinetics.
- Arma Abdoellah dan Agusmanadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*, 3 rd ed, Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar Mata Pelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2004). *Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- M. Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Miller, D.K. (2002). *Measurment by The Physicaleducator*. New York: The Mc Graw-hill Company, Inc.
- Moch. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Dirjen Pendidikan dan Depdikbud.
- R.S. Hari Sanjaya. (1993). *Penuntun Tes dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Rafika
- Rusli Lutan. (2001). *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT Gramedia.
- Wissel, Hal. (1996). *Basketball step to success* (Terjemahan Bagus Pribadi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada