

Kontribusi Kelincahan Dan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Denpasar Tahun 2021

¹ Dr. Syarif Hidayat, ² I Nyoman Yoga Diputra, ³ Gede Eka Budi Darmawan

^{1,2,3}Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

email: syarif.hidayat@undiksha.ac.id, yogadiputra18@gmail.com,

budi.darmawan@undiksha.ac.id

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* bola bakset pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Denpasar, (2) mengetahui kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil *dribbling* bola bakset pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Denpasar, (3) mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *dribbling* bola bakset pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Denpasar. Penelitian menggunakan metode korelasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah *zig-zag run test*, tes melempar dan menangkap bola serta tes keterampilan menggiring bola basket. Analisis data menggunakan uji korelasi dengan taraf signifikan $r > r$ tabel. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut (1) terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dengan hasil $r = 0.451 > r$ tabel = 0.444, (2) terdapat kontribusi antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling* dengan hasil $r = 0.751 > r$ tabel 0.444, (3) terdapat kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* dengan hasil $r = 0.722 > r$ tabel = 0.444. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar dalam kategori cukup kuat, (2) terdapat kontribusi antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar dalam kategori kuat, (3) terdapat kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar dalam kategori kuat.

Kata kunci: kelincahan, koordinasi mata tangan, kemampuan *dribbling*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat kompleks dan selalu mengalami suatu perkembangan, tujuan dari olahraga yaitu mengoptimalkan kesegaran jasmani, fisik dan mental. Salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat saat ini adalah cabang olahraga bola basket. Olahraga permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik minat masyarakat dalam olahraga bola besar khususnya kaum muda. Permainan bola basket sudah mulai berkembang dengan diadakannya pertandingan diberbagai kota atau provinsi.

Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan, maka setiap individu dalam sebuah tim harus memiliki kemampuan yang baik seperti teknik dasar, strategi, dan taktik yang baik pula, semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Menurut Dharmadi (2009:5) Esensi teknik dasar bola basket terletak pada kemampuan tubuh berupa tangan (untuk men-*dribble*), kemampuan kaki (untuk berlari) dan mata (untuk melihat). Salah satu teknik dasar yang sangat membantu dalam memberikan sumbangan dalam permainan bola basket

adalah *dribble* (menggiring bola). Menurut Darmawan (2016:212) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan ataupun pertandingan bola basket. *Dribble* adalah salah satu cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Kemampuan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri adalah kunci untuk meningkatkan permainan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan menggiring bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Di dalam melatih kemampuan *dribbling* ada beberapa komponen fisik yang mendukung dan sangat berpengaruh salah satunya adalah kelincahan dan koordinasi mata tangan, 2 komponen fisik ini tidak dapat dipisahkan karena saling berkaitan erat.

Menurut Hidayat (2014:61), “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Jadi seorang pemain bola basket harus memiliki kelincahan yang baik untuk memudahkan mengecoh dan melewati penjagaan lawan saat *dribble*. Selain kelincahan, koordinasi mata tangan juga berperan penting karena akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam memadukan berbagai unsur gerakan ke dalam suatu gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien dalam *dribbling* bola. Pada saat *dribbling* bola, gerak, langkah dan waktu harus mampu

dipadukan sedemikian rupa menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan hasil yang baik pula. Seorang pemain bola basket dapat melakukan gerakan yang baik dalam *dribbling* apabila mempunyai koordinasi yang baik pula. Menurut Hidayat (2014:63), “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Jadi pemain basket harus memiliki koordinasi yang baik maka akan memudahkan untuk melakukan perpindahan gerakan yang baik saat melakukan *dribbling*”.

Dari uraian di atas bahwa kelincahan dan koordinasi mata tangan sangat erat kaitannya dengan kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket. Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengetahui pasti tentang adanya pengaruh tersebut, dengan mengangkat judul penelitian yang berjudul “Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Denpasar”.

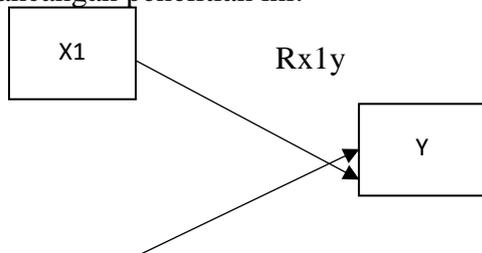
Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Denpasar yang di pilih sebanyak 20 orang dengan teknik sampel jenuh, penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan varian yang menjadi bahan penelitian atau semua jumlah populasi langsung dijadikan subjek penelitian.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasional yaitu memberikan hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data atau lebih yang

tidak memiliki makna. Korelasi mengacu pada kecenderungan bahwa adanya variasi suatu variable tertentu maka akan diikuti oleh variasi variabel lainnya kemudian di dalam rancangan penelitian korelasional peneliti melibatkan paling tidak dua atau lebih variable (Sudaryono, 2017:89).

Penelitian ini, yang diteliti adalah kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket. Berikut merupakan gambaran rancangan penelitian ini:



Rx2y

Keterangan: X1 adalah kelincahan, X2 adalah koordinasi mata tangan, Y adalah kemampuan *dribbling*, Rx1y adalah korelasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dan Rx2y adalah korelasi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terdapat didalam penelitian ini adalah data dari hasil tes pengukuran kelincahan dan koordinasi mata tangan serta tes keterampilan *drbbling* bola basket. Tes kelincahan diperoleh hasilnya dari melakukan tes *zig zag run test* yang dilakukan dengan cara melewati coun yang sudah disediakan dengan waktu secepat-cepatnya, tes koordinasi mata tangan diperoleh dengan melakukan tes melempar dan menangkap bola selama 30 detik, dan untuk mengetahui kemampuan *dribbling* yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola selama 30 detik melewati 6 rintangan yang sudah di tentukan sebanyak mungkin.

Data didalam penelitian ini diperoleh melalui metode korelasi dengan

menggunakan tes dan pengukuran. Berikut merupakan hasil data yang diperoleh dari tes kelincahan dan koordinasi mata tangan dan tes keterampilan *dribbling* sebagai berikut: Hasil perhitungan data deskriptif statistik pada variabel kelincahan (X_1) pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Denpasar menghasilkan rata-rata sebesar 9.87, median = 9.8700, modus = 8.46, standar deviasi = 0.83117, nilai terkecil = 8.46, dan nilai terbesar = 11.63 dengan standar deviasi dari 20 siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar. Hasil statistik deskriptif variabel kelincahan (X_1) disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Data Deskripsi Kelincahan

| No | N | Min | Max | Modus | Median | Mean | Std. Deviation |
|----|----|------|-------|-------|--------|--------|----------------|
| 1 | 20 | 8.46 | 11.63 | 7.46 | 9.8700 | 9.8855 | .83117 |

Data didalam penelitian ini diperoleh melalui metode korelasi dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil perhitungan data deskriptif statistik pada variabel koordinasi mata tangan (X_2) pada

siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar menghasilkan rata-rata sebesar 21.85, median = 19, modus = 19, standar deviasi = 4.271, nilai terkecil = 12, dan nilai terbesar = 27, dengan standar

deviasi dari 20 siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar. Hasil

statistik variabel kelincahan (X_2) disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Data Deskripsi Koordinasi Mata Tangan

| No | N | Min | Max | Modus | Median | Mean | Std. Deviation |
|----|----|-----|-----|-------|--------|-------|----------------|
| 2 | 20 | 12 | 27 | 19 | 22.00 | 21.85 | 4.271 |

Data didalam penelitian ini diperoleh melalui metode korelasi dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil perhitungan data deskriptif statistik pada variabel kemampuan *dribbling* (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar menghasilkan rata-rata

sebesar 15.25, median = 16.00, modus = 16, standar deviasi = 2.511, nilai terkecil sebesar = 11, dan nilai terbesar = 19 dengan standar deviasi dari 20 siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar. Hasil statistik variabel kelincahan (Y) disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Data Deskripsi Kemampuan *Dribbling*

| No | N | Min | Max | Modus | Median | Mean | Std. Deviation |
|----|----|-----|-----|-------|--------|-------|----------------|
| 3 | 20 | 11 | 19 | 16 | 16.00 | 15.25 | 2.511 |

Dalam penelitian ini uji normalitas data yang digunakan adalah uji *lilliefors* dengan bantuan *statistic product service solution* (SPSS) 16.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05. Kriteria pengambilan keputusan dari uji ini adalah jika nilai signifikansi lebih dari α (0,05), maka subjek berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari α (0,05) maka

subjek bukan berdistribusi normal. Dapat dilihat dari hasil tabel di bawah nilai signifikan pada semua variabel lebih besar dari 0.05 artinya H_0 diterima, artinya data kelincahan, koordinasi mata tangan dan kemampuan *dribbling* berdistribusi normal. Hasil statistik uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas
Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Dribbing | .167 | 20 | .144 | .915 | 20 | .081 |
| Tes Kelincahan | .130 | 20 | .200* | .957 | 20 | .478 |
| Tes Koor Mata Tangan | .143 | 20 | .200* | .929 | 20 | .146 |

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji linieritas dapat digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidaknya suatu variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan bantuan *statistic product service solution* (SPSS) 16.0. Regresi dikatakan linier apabila F observasi lebih kecil dari F tabel atau nilai signifikansi dari *deviation from linearity* lebih dari α (0,05).

Berdasarkan hasil dari SPSS, diperoleh bahwa nilai *standard deviation*

from linearity sebesar $0.345 > 0.05$, artinya bahwa data kelincahan dan kemampuan dribbling memiliki hubungan yang linear, data dari koordinasi mata tangan diperoleh bahwa nilai sig. deviation from linearity sebesar $0.403 > 0.05$, artinya bahwa data koordinasi mata tangan dan kemampuan dribbling memiliki hubungan yang linear. Hasil statistik uji linieritas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Rangkuman Uji Linieritas

| Variabel | P | Sig | Keterangan |
|------------------------|-------|--------|------------|
| Kelincahan | 0.345 | > 0,05 | Linier |
| Koordinasi mata tangan | 0,403 | > 0,05 | Linier |

Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis yang diuji. Pertama, terdapat hubungan antara Kelincahan terhadap Kemampuan *dribbling*. Kedua terdapat hubungan antara Koordinasi mata tangan terhadap Kemampuan *dribbling*. Hipotesis ketiga, terdapat hubungan secara bersama-sama antara Kelincahan, Koordinasi mata tangan, terhadap kemampuan *dribbling*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan *statistic product service solution* (SPSS) 16.0. Metode pengujian hipotesis dengan menggunakan signifikansi tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5% maka tolak H_0 jika

$t_{hitung} > T_{tabel}$ dan terima H_1 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$.

Berdasarkan analisis yang di dapatkan dapat bahwa nilai $r = 0.451$, nilai $r_{tabel} = 0.444$. Karena $0.451 > 0.444$, Jadi dapat disimpulkan nilai signifikansi ($0.451 > 0.444$) (H_0 ditolak), artinya terdapat kontribusi antara variabel Kelincahan (X_1) dan kemampuan *Dribbling* (Y). Koefisien korelasi antara variabel Kelincahan (X_1) dan kemampuan *Dribbling* (Y) sebesar 0.451 yang artinya bahwa hubungan antara Kelincahan (X_1) dan kemampuan *Dribbling* (Y) termasuk dalam kategori cukup kuat. Hasil statistik uji hipotesis pertama disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi X_1 dan Y

| | | Dribbling | Tes Kelincahan |
|----------------|---------------------|-----------|-------------------|
| Dribbling | Pearson Correlation | 1 | .451* |
| | Sig. (2-tailed) | | .046 |
| | N | 20 | 20 |
| Tes Kelincahan | Pearson Correlation | .451* | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .046 | |
| | N | 20 | 20 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji

hipotesis kedua adalah untuk mengetahui hubungan antara -terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar. Uji hipotesis kedua ini adalah menggunakan teknik analisis korelasi sederhana. Metode pengujian hipotesis dengan menggunakan signifikansi tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5% maka tolak H_0 jika $t_{hitung} > T_{tabel}$ dan terima H_1 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$. Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa nilai $r = 0.701$, nilai r tabel = 0.444.

Jadi dapat

disimpulkan nilai signifikansi ($0.701 > 0.444$) (H_0 ditolak), artinya terdapat kontribusi antara variabel koordinasi mata tangan (X_2) dan kemampuan *dribbling* (Y). Koefisien korelasi antara variabel koordinasi mata tangan (X_2) dan kemampuan *dribbling* (Y) sebesar 0.701 yang artinya bahwa hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling* termasuk dalam kategori kuat.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara (X_2) Dan (Y)

| | | Dribbling | Tes Koor Mata Tangan |
|----------------------|---------------------|-----------|-------------------------|
| Dribbling | Pearson Correlation | 1 | .701** |
| | Sig. (2-tailed) | | .001 |
| | N | 20 | 20 |
| Tes Koor Mata Tangan | Pearson Correlation | .701** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | |
| | N | 20 | 20 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji hipotesis ketiga adalah untuk mengetahui hubungan antara Kelincahan dan Koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar. Uji hipotesis ketiga ini menggunakan teknik analisis korelasi ganda. Metode pengujian hipotesis dengan menggunakan signifikansi tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5% maka tolak H_0 jika $t_{hitung} > T_{tabel}$ dan terima H_1 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$.

Berdasarkan tabel di atas dapat di jelaskan bahwa nilai $r = 0.722$, nilai r tabel

$= 0.444$ Jadi dapat disimpulkan nilai signifikansi ($0.722 > 0.444$) (H_0 ditolak), artinya terdapat hubungan antara variabel Kelincahan (X_1), Koordinasi mata tangan (X_2) dan Kemampuan *Dribbling* (Y). Koefisien korelasi antara variabel X_1 , X_2 , dan Y sebesar 0.722 yang artinya bahwa hubungan antara Kelincahan, Koordinasi mata tangan terhadap Kemampuan *Dribbling* bola basket termasuk dalam kategori kuat.

Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara (X_1), (X_2)
Dan (Y)

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .722 ^a | .522 | .466 | 1.835 |

a. Predictors: (Constant), Tes Koor Mata Tangan, Tes Kelincahan

SIMPULAN

Dari beberapa hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat di tarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini, berikut merupakan kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil perhitungan pada variabel kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dengan perolehan hasil yaitu $0,451$ artinya bahwa hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* termasuk dalam kategori cukup kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar tahun 2021. (2) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh

hasil perhitungan pada variabel koordinasi mata tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dengan perolehan hasil yaitu 0.751 artinya bahwa hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling* termasuk dalam kategori kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar. (3) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil perhitungan pada variabel kelincahan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dengan perolehan hasil yaitu 0.722 artinya bahwa kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata tangan

terhadap kemampuan *dribbling* termasuk dalam kategori kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan

SARAN

Berdasarkan dari simpulan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut: (1) Bagi pelatih, utamanya pelatih bola basket yang ingin melatih atletnya dalam melakukan *dribbling* bola basket, hendaknya perlu memperhatikan kondisi fisik yang mendukung jalannya kemampuan dalam keterampilan bermain bola basket, terutama dalam kemampuan *dribbling* bola basket. (2) Bagi peneliti selanjutnya karena dalam skripsi ini masih

koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar tahun 2021.

kelincahan dan koordinasi mata tangan pada siswa karena dapat mempengaruhi dalam keterampilan dalam bermain bola basket terutama dalam kemampuan *dribbling*. (2) Bagi atlet, terutama atlet bola basket hendaknya memperhatikan dan melatih beberapa komponen

banyak kekurangan hendaknya agar dapat lebih mengembangkan dan menyempurnakan dalam melakukan penelitian keterampilan bermain bola basket, terutama dalam kemampuan *dribbling* bola basket.

DAFTAR RUJUKAN

- AGASTA, I. MADE ADI, Syarif Hidayat, and Luh Putu Tuti Ariani. "HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI." *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha* 11, no. 1 (2020).
- Artanayasa, I. Wayan. "Pengaruh Pelatihan Juggling Terhadap Kelincahan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fok Undiksha." *JURNAL PENJAKORA* 1.1 (2014): 16-33.
- Darmawan, Gede Eka Budi. (2011). *TP. Kepelatihan Bola Basket*. Singaraja: Buku Ajar.
- Dharmadi, M. A. (2013). *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Observasional Bandura terhadap*
- Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Basket Ditinjau dari Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (Studi pada Mahasiswa Semester III Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha Tahun 2009/2010)*. LAMPUHYANG, 4(2), 47-62.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV.Tambak Kusuma.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Marjana, W., Sudiana, I. K., Budiawan, M., & Ked, S. (2014). *Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan*. Jakarta :Dirjendikdasmen Depdikbud.
- Nala, I Gusti Ngurah. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.

Riansyah, A., Suratmin, S. P. M., & Hidayat, S. (2019). *Pengaruh Pelatihan Slalom Dribble Dan Lingkaran Sprint Terhadap Teknik Dribble*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 9(3).

Sastrawan, G. W., Kardiawan, I. K. H., & Darmawan, G. E. B. (2018). *Pengaruh Pelatihan Call The Number Drill dan Speed Dribble Drill Terhadap Keterampilan Dribbling*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 9(1).

SUNUR, D.P., Kardiawan, I.K.H. and Darmawan, G.E.B., 2021. *PENGARUH PELATIHAN FOUR CORNERS DRILL DAN TWO WHEEL DRILL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING (CHEST PASS) PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 PACIRAN TAHUN 2020*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 12(1).