

## **GAYA HIDUP, KEBUGARAN JASMANI, DAN KONSENTRASI ATLET BOLA BASKET TIM SATYA WACANA SALATIGA MENGHADAPI *INDONESIAN BASKETBALL LEAGUE (IBL) 2017***

**Antonius Tri Wibowo**

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana  
Email: *antoniustriwibowo@gmail.com*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui gaya hidup, kebugaran jasmani dan konsentrasi pemain bola basket tim Satya Wacana Salatiga pada persiapan menghadapi kompetisi IBL 2017. Metode penelitian deskriptif menggunakan sampel 14 atlet pemain tim Bola basket Satya Wacana, pengambilan data kebugaran jasmani dan konsentrasi menggunakan tes, gaya hidup menggunakan kuesioner. Instrumen penelitian adalah *Multistage Fitness Test*, *Grid Concentration Exercise* dan kuesioner gaya hidup. Hasil dari penelitian ini, kebugaran jasmani terdata 8 atlet kategori 'Baik', 4 atlet kategori 'Sedang' dan 2 atlet kategori 'kurang'. Data konsentrasi 6 atlet kategori 'kurang sekali', 6 atlet kategori 'Kurang', 2 atlet kategori 'Cukup'. Gaya hidup pemain Satya Wacana Salatiga mengkonsumsi makan sebanyak 3 kali. Makanan sebelum pertandingan 12 atlet mengkonsumsi pisang dan roti, 2 atlet makan pizza dan burger, sedangkan makanan sesudah pertandingan adalah pizza dan burger, nasi, ayam. Konsumsi cairan rata-rata mencapai 11 gelas air mineral. Kebiasaan minum alkohol 9 atlet tidak pernah minum, 2 atlet masih minum setidaknya 1 bulan sekali dan 3 atlet minum setidaknya 3 bulan sekali. Merokok 11 atlet tidak dan 1 sudah berhenti dan 2 proses berhenti. Istirahat 8 jam perhari. Suplemen *gainer* dan multivitamin dikonsumsi vitamin C. Kesimpulan: Pemain tim Bola basket Satya Wacana memiliki kebugaran 8 atlet kategori 'Baik', 4 atlet kategori 'Cukup' dan 2 atlet kategori 'Kurang'. Konsentrasi 6 atlet kategori 'Kurang sekali' 6 atlet kategori 'Kurang' dan 2 atlet kategori 'Cukup'. Gaya hidup atlet sebagian besar masih belum terkontrol kecukupan kalorinya.

**Kata kunci:** Gaya hidup, kebugaran jasmani, konsentrasi.

## PENDAHULUAN

Musim kompetisi Indonesia *Basket Ball Ligue* tahun 2016 telah usai, untuk menyongsong IBL 2017 semua tim bola basket yang terdiri dari 12 tim melakukan persiapan dan salah satu tim yang sedang melakukan persiapan adalah tim Satya Wacana Salatiga yang merupakan satu-satunya tim dari Jawa Tengah yang secara mengejutkan pada IBL 2016 lalu berhasil lolos *Play Off* meskipun mayoritas pemainnya adalah mahasiswa.

Mempersiapkan tim bola basket yang siap mengarungi sebuah kompetisi, tim harus memperhatikan kemampuan fisik pemainnya dengan meningkatkan kebugaran jasmani, teknik permainan, taktik dan mental, serta konsentrasi pemainnya. Manajemen gizi atlet yang di dalamnya pemberian asupan makanan (kualitas dan kuantitas makanan), pola makan, dan gaya hidup turut berperan dalam prestasi atlet (Arsani *et al.*, 2014).

Memulai suatu program latihan, tim atau pelatih harus memiliki data kemampuan setiap pemain, salah satunya adalah kemampuan fisik berkaitan dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi atlet. Jika kebugaran jasmani dan konsentrasi bisa tercatat dengan baik, maka akan membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang akan diberikan kepada atletnya. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan individu untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto: 2000). Kebugaran jasmani ini akan dibentuk pada saat pembentukan fisik/komponen biomotor yaitu pada saat fase persiapan umum dengan melatih

komponen biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan (*fleksibility*). Selain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang atlet harus juga memiliki konsentrasi yang baik karena dengan memiliki kemampuan konsentrasi yang baik akan membantu pemain dalam menerapkan instruksi pelatih dalam latihan ataupun dalam pertandingan.

Olahraga bola basket untuk memperoleh kemenangan ditentukan dengan cara seberapa banyak bola dimasukkan ke ring bola basket, semakin banyak bola dimasukkan ke ring basket maka semakin besar suatu tim memperoleh kemenangan (Faruq, 2009). Menurut Setyo aji et all (2012) menyatakan bahwa ada hubungan yang cukup tinggi dan signifikan antara kemampuan konsentrasi terhadap kemampuan memasukkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket pada Klub Sahabat Semarang di bawah 15 tahun.

Menurut Nideffer (2000) menjelaskan konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*fokus*) sehingga dapat disimpulkan betapa pentingnya konsentrasi untuk memenangkan sebuah pertandingan selain untuk membantu memasukan bola ke ring dengan memiliki konsentrasi yang baik akan dapat membantu dalam menjaga lawan pada saat tim melakukan *defends*. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Monty P. Satiadarma, 2000). Dari sumber di atas jadi konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada satu obyek

dalam waktu tertentu tanpa terganggu dengan faktor internal dan faktor eksternal

Untuk mencapai prestasi puncak seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani dan konsentrasi yang baik, selain itu akan terbantu juga jika atlet memiliki Gaya hidup yang tertata dan terarah. Tim Satya Wacana Salatiga dihuni oleh atlet yang mayoritas adalah mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana, dengan kesibukan sebagai mahasiswa dan sebagai atlet tentunya sangat padat kegiatannya untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mendata gaya hidup atlet Satya Wacana Salatiga, kebugaran jasmani dan konsentrasi pemain Satya Wacana Salatiga sehingga bisa dipakai oleh tim pelatih untuk dalam masa persiapan menyongsong kompetisi IBL tahun 2017.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dengan sampel para pemain Tim Bola Basket Satya Wacana Salatiga yang berjumlah 14 atlet yang akan dipersiapkan dalam menghadapi IBL 2017 mendatang yang mayoritas hampir 50 % adalah pemain baru. Teknik pengambilan data untuk kebugaran jasmani dan konsentrasi menggunakan tes sedangkan untuk gaya hidup menggunakan kuesuiner ada tiga Intrumen dalam penelitian ini.

*Multistage Fitnes Test* untuk mengukur kebugaran jasmani pemain, pemain hanya melakukan lari mengikuti irama bunyi “tut” dengan menempuh jarak 20 meter. (2) *Grid Concentration Exercise* diadopsi dari dari D.V Harris & gB.L Harris (1984) (3) Kuesioner Gaya Hidup meliputi

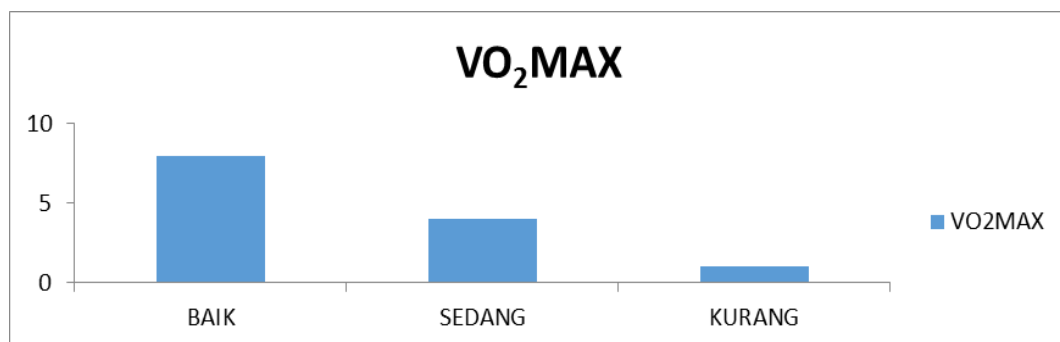
pola makan, asupan makan dan cairan, kegiatan, dan kebiasaan merokok dan minum alkohol.

Tabel 1: tabel tes *Grid Concentration Exercise*

84	27	51	97	78	13	100	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	94	07	43	93	11	67	44
53	79	79	05	74	54	58	14	02	91

## HASIL PENELITIAN

### Kebugaran Jasmani Pemain

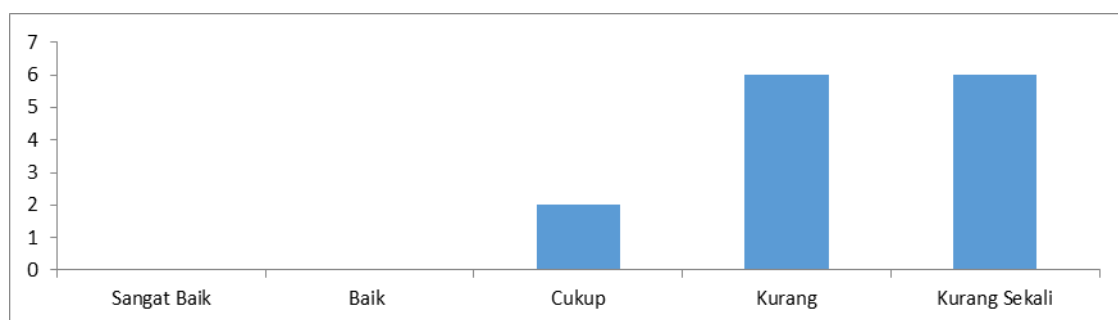


Gambar 1: Hasil tes kebugaran

Dari hasil tes kebugaran jasmani pada gambar 1 menggunakan *Multistage Fitness Test* pemain tim bola Basket Satya wacana yang

mengikuti tes terdata 8 atlet masuk dalam kategori 'Baik' 4 atlet masuk dalam kategori 'Sedang' dan 2 atlet masuk dalam kategori 'Kurang'. Total pemain yang berjumlah 14 pemain ada 50% belum pernah melakukan tes kebugaran dengan *Multistage Fitness Test* dikarenakan para pemain yang belum melakukan tes adalah pemain baru dan berasal dari luar pulau jawa.

### Tes Konsetrasi



Gambar 2: hasil dari tes konsentration

Data diagram pada gambar 2 dilakukan untuk mengetahui tes Konsentration: dalam tes ini pemain dikondisikan pada ruangan yang tenang dengan disediakan meja dan kursi, setelah itu pemain diminta mengurutkan kotak dari angka terkecil selama 1 menit dengan dipandu petugas. Tes ini terdata 6 pemain dengan konsentration 'Kurang Sekali', 6 pemain dengan konsentration 'Kurang' dan 2 pemain terdata 'Cukup'. dari pemain yang berjumlah 14 pemain ternyata diketahui bahwa para pemain belum pernah melakukan tes konsentration sama sekali sebelumnya dan tes *Grid Concentration Exercise* ini adalah tes konsentration pertama yang dilakukan oleh pemain.

## **Gaya Hidup**

### **Konsumsi makan dan cemilan**

Rata – rata frekuensi makan harian para atlet sebanyak 3 kali yaitu: pagi, siang, dan petang hari dengan menu yang seadanya dan serba monoton karena disediakan oleh pembantu di asrama, sehingga untuk porsi setiap pemain bervariasi karena tidak selalu pemain makan di asrama.

Ada 12 atlet yang mengkonsumsi pisang dan roti dijadikan pilihan utama bagi para atlet sebelum bertanding. Namun ditemui pula ada 2 atlet yang mengkonsumsi jenis makanan lain yang dianggap memberikan banyak energi dan membuat lebih kenyang, seperti pizza dan burger. Sedangkan makanan sesudah pertandingan atlet mengkonsumsi makanan cenderung lebih beragam dibandingkan sebelum bertanding. Para atlet lebih memilih jenis makanan dengan asupan karbohidrat tinggi seperti nasi, ayam, pizza, dan burger.

Sebagian besar atlet gemar mengkonsumsi camilan berupa makanan ringan seperti biskuit, keripik kentang, kacang, dan coklat tanpa ada batasan jam dalam konsumsinya. Camilan kerap disebut sebagai makanan selingan diantara jeda makan pada waktu sarapan dengan makan siang sekitar pukul 10.00 dan saat makan siang dengan makan malam sekitar pukul 15.00 (Pujianto, 2011). Jenis camilan tersebut tidak digolongkan sebagai camilan sehat karena pada umumnya camilan – camilan tersebut hanya memberikan sensasi rasa enak di lidah, tanpa memperhatikan kandungan gizi dan besaran kalorinya pemilihan jenis camilan akan turut mempengaruhi kenaikan kadar gula dalam darah (Indeks Glikemik).

Biskuit, keripik kentang, kacang, dan coklat termasuk jenis makanan dengan kadar Indeks Glikemik tinggi. Coklat misalnya, mengandung karbohidrat sederhana yang akan lebih mudah diserap oleh tubuh jika dibandingkan dengan karbohidrat kompleks yang terdapat di dalam sereal, sehingga kadar gula dalam darah dapat meningkat dengan drastis (Pujiyanto, 2011). Sebagian besar atlet tidak memasukkan camilan sehat dalam bagian pengaturan menu makan harian. Beberapa atlet hanya memasukkan 1 dari 2 jeda waktu cemilan yang ada dengan pilihan jenis makanan antara lain buah (utuh /tidak dijus), coklat, bahkan dicampur dengan *muscle juice*. Buah yang tidak dihancurkan atau dibuat jus merupakan pilihan yang tepat karena nilai Indeks Glikemiknya rendah, didukung dengan kandungan serat yang masih utuh. Buah yang sudah dijus atau dibuat dalam bentuk minuman memiliki kandungan Indeks Glikemik tinggi yang lebih lama dicerna dan kandungan seratnya sedikit (Pujiyanto, 2011).

### **Konsumsi Cairan**

Kebutuhan cairan harian para atlet rata-rata mencapai sekitar 2.500 ml atau sekitar 11 gelas air mineral. Kebutuhan cairan tersebut dianggap cukup bagi para atlet untuk mempertahankan status hidrasi. Namun jumlah tersebut akan meningkat saat atlet melakukan kegiatan rutin, baik bertanding maupun saat pertandingan berlangsung. Jumlah terendah asupan air mineral harian dari responden sebanyak 5 gelas (setara dengan 1,2 liter) dan tertinggi sebanyak 20 gelas (setara dengan 4,8 liter). Jumlah 2.500 ml tersebut setara dengan banyaknya cairan yang dikeluarkan oleh tubuh baik melalui keringat, urin, maupun bersamaan dengan tinja (Arsani *et al.*, 2014).



Terkait dengan konsumsi kopi, para atlet umumnya jarang mengkonsumsi kopi secara rutin. Hanya ditemui 1 orang atlet yang gemar mengkonsumsi kopi sebanyak 1 gelas setiap hari, selebihnya para atlet mengkonsumsi setidaknya 1 gelas kopi dalam 1 minggu.

Kandungan utama di dalam kopi yaitu kafein dan teofilin yang memberikan manfaat antara lain dapat mengurangi rasa nyeri, memicu kewaspadaan, mengatasi keracunan, menambah stamina, mengusir kelelahan, menghilangkan rasa kantuk, dan memberikan efek tenang dan nyaman. Namun, para atlet perlu mewaspadaai efek buruk yang ditimbulkan oleh kopi (Pujianto, 2011).

Sebanyak 1 cangkir kopi atau sekitar 150 ml seduhan kopi mengandung sekitar 100 – 150 mg kafein, sedangkan dalam bentuk minuman kopi instan mengandung sekitar 40 – 110 mg kafein. Konsumsi kopi dengan kandungan kafein mencapai kadar 80 mg saja dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan penyakit jantung, darah tinggi, ginjal, dan penyakit gula. Selain itu, konsumsi kopi berlebih dapat menyebabkan atlet mengalami efek insomnia, sehingga menyebabkan tubuh menjadi gemetar, mengigau, telinga terasa berdenging, jantung berdebar – debar, dan merasa selalu ingin buang air kecil (efek diuretik) (Pujianto, 2011).

Bagi para atlet, konsumsi kopi dapat meningkatkan stamina selama berlatih atau saat pertandingan berlangsung. Pujianto (2011) menyatakan bahwa hasil penelitian dari seorang pelari pada tahun 1980-an yang mengkonsumsi sebanyak 2 gelas kopi yang mengandung sekitar 300 mg kafein 1 jam sebelum bertanding mampu bertahan sekitar 15 menit lebih lama dibandingkan dengan pelari lain yang tidak mengkonsumsi kafein.

Namun perlu menjadi perhatian bagi para atlet untuk tidak mengonsumsi kafein sebelum bertanding karena pengecekan kesehatan pada atlet sebelum bertanding dengan kandungan kafein sebanyak 12 µg per ml air seni menyebabkan atlet tersebut didiskualifikasi dari pertandingan. Selain kopi atlet terkadang juga minum air teh manis rata-rata pemain setiap hari minum air teh 1-2 gelas hanya ada 1 pemain yang hanya minum air teh 1 kali dalam satu minggu.

### **Kebiasaan minum Alkohol**

Dari 12 atlet ada 9 atlet yang tidak pernah minum alkohol karena mereka menganggap tidak ada manfaatnya, sedangkan 2 atlet masih minum alkohol setidaknya 1 bulan sekali dan 3 atlet minum alkohol setidaknya 3 bulan sekali. Perlu diketahui alkohol mengandung Kebiasaan konsumsi alkohol dapat menurunkan fungsi usus halus untuk menyerap zat gizi, fungsi pankreas dan empedu akan bekerja sangat keras dan berakhir pada kerusakan fungsi dari organ tersebut (Nieman D.C et al, 1990). Menurut Smokeout (2000) berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan minum alkohol juga berpengaruh buruk terhadap risiko kegemukan, penyakit jantung, kanker dan berbagai penyakit lain yang tentunya akan memperburuk performa para atlet.

### **Kebiasaan Merokok**

Kebiasaan merokok dianggap sebagai hal yang buruk bagi atlet, ada 11 pemain yang terdata tidak merokok dan 1 yang sudah berhenti, sedangkan ada 2 atlet yang sedang dalam proses berhenti merokok. Dari data seluruh atlet bersetuju untuk tidak merokok dan menghindarkan diri dari kebiasaan tersebut. Pujianto (2011) menyatakan bahwa di dalam

rokok terdapat berbagai zat yang bersifat negatif bagi kesehatan tubuh, seperti nikotin yang dapat menimbulkan ketergantungan serta efek farmakologis berupa stimulan dan penenang.

### **Kebutuhan istirahat dan aktifitas**

Para atlet untuk tidur rata – rata 8 jam per hari. Selain latihan rutin basket rata – rata 3 jam per hari selama 6 hari dalam seminggu, para atlet juga melakukan aktivitas fisik lain diluar jadwal latihan tersebut. Para atlet memilih fitness untuk tetap menjaga kebugaran diri, selain itu juga ada kegiatan lain yang dipilih yaitu kardio, renang, futsal, dan bulutangkis. Agihan waktu yang diperlukan untuk aktivitas fisik di luar latihan rutin basket rata – rata 1,5 jam per hari. Kuliah dikampus rata-rata 2 jam tetapi tidak semua pemain sama aktifitas nya adikampus karena ada beberapa pemain yang sudah tinggal menyelesaikan skripsi.

### **Suplemen dan Multivitamin**

Sebagian besar atlet menggunakan suplemen berupa vitamin, multivitamin, dan susu protein untuk menunjang performa fisik, latihan, dan saat pertandingan. Suplemen tersebut umumnya diperoleh dari klub, yaitu Satya Wacana Salatiga. Jenis vitamin yang dikonsumsi umumnya adalah vitamin C dari produk vitamin yang umum dijumpai di pasaran, sedangkan jenis multivitamin yang dikonsumsi berupa glukosamin dan produk multivitamin yang di dalamnya juga terdapat jenis vitamin C. Untuk keperluan protein, beberapa atlet menggunakan suplemen susu protein murni baik *gainer* dengan asumsi ketersediaan protein mencapai sekitar 50 gram dalam 1 kali penyajian (sekitar 150 gram pengambilan dalam 1 *scoop* produk) dan protein murni dari ekstrak daging sapi dengan asumsi

ketersediaan protein mencapai sekitar 20 gram dalam 1 kali penyajian (sekitar 30 gram pengambilan dalam 1 *scoop* produk).

Para atlet menganggap sangat perlu untuk mengkonsumsi suplemen sebagai bagian dalam rutinitas mereka. Selain karena padatnya jadwal latihan, sebagian besar atlet juga memiliki kesibukan lain yaitu kuliah. Guna menjaga vitalitas dan daya tahan tubuh, selain konsumsi sayur dan buah, para atlet juga merasa penting untuk mengkonsumsi vitamin atau multivitamin. Konsumsi protein juga dianggap penting untuk mencukupi kebutuhan protein bagi tubuh dan membuat performa fisiknya menjadi lebih baik.

Pada prinsipnya kebutuhan vitamin dan mineral dapat tercukupi dari sumber makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh para atlet. Meskipun vitamin dan mineral dapat diperoleh dari suplemen yang banyak beredar di pasaran, namun sumber vitamin dan mineral terbaik tetap diperoleh dari makanan sehari – hari. Variasi makanan seperti biji – bijian, sereal, ikan, ayam, daging, susu, telur, sayuran segar, dan buah – buahan segar dianggap cukup untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral tubuh (Pujiyanto, 2011).

Konsumsi vitamin dan multivitamin yang mengandung vitamin C baik adanya bagi para atlet. Vitamin C bermanfaat bagi tubuh sebagai antioksidan, mampu meningkatkan penyerapan zat besi, berperan dalam pembentukan jaringan kolagen pada tulang dan gigi, menurunkan tekanan darah tinggi, dan mampu menetralkan racun. Jenis vitamin tersebut hanya berperan sebagai pelengkap dan bukan kebutuhan pokok yang perlu dikonsumsi secara rutin setiap hari. Bagi atlet yang sehat, tubuh hanya

memerlukan sekitar 60-100 mg vitamin C per hari, sumber lain menyatakan bahwa kebutuhan maksimum vitamin C sebesar 280 mg.

Para atlet perlu mendapatkan pemahaman khusus mengenai konsumsi vitamin atau multivitamin secara benar karena konsumsi berlebih dapat mengakibatkan terjadinya gangguan dalam organ lambung dan usus, sehingga berpotensi menyebabkan diare. Konsumsi air mineral secara cukup akan membantu tubuh untuk mengurangi potensi terjadinya batu ginjal akibat konsumsi vitamin C berlebih. Vitamin C yang mudah larut dalam air akan terurai menjadi oksalat di dalam tubuh dan mengendap dalam ginjal membentuk batu ginjal. Oleh karena itu para atlet sangat disarankan untuk mengkonsumsi sebanyak mungkin air mineral sesuai dengan kapasitas dirinya untuk mampu mengkonsumsi air mineral agar kelebihan vitamin C dapat dikeluarkan dari tubuh melalui urin (Pujianto, 2011).

## **KESIMPULAN**

Dari penelitian ini pada masa persiapan untuk menyongsong kompetisi IBL tahun 2017 untuk kebugaran jasmani atlet bola basket tim Satya Wacana Salatiga 8 atlet dalam kondisi kebugaran jasmani yang 'Baik', 4 atlet memiliki kebugaran "Sedang" dan 2 atlet memiliki kebugaran jasmani 'Kurang' untuk itu untuk tim pelatih harus membuat program latihan yang bisa menyamakan tingkat kebugaran jasmani pemain sehingga bisa menjadi semua pemain sama kebugaran jasmaninya.

Untuk tingkat konsentrasi atlet masih rendah terbukti dari 12 atlet yang masuk kategori 'Kurang sekali' dan 'Kurang' sedangkan hanya 2 atlet yang masuk dalam kategori 'Cukup'. Dari hasil data konsentrasi ini makan untuk catatan untuk pelatih jangan lupa selalu memberikan latihan

untuk meningkatkan konsentrasi pemainnya sedangkan untuk pemain harus selalu berlatih konsentrasi dengan berbagai macam games yang terfokus pada konsentrasi.

Gaya hidup atlet hampir sebagian besar atlet masih belum terkontrol kecukupan kalornya, sehingga tidak berlebih dan tidak mengalami kekurangan. Untuk tim silahkan diperhatikan pengaturan menu makan atlet sehingga atlet bisa terkontrol tentang makanan dan kekenyamanan gizinya. Selain itu kebiasaan buruk untuk mengkonsumsi cemilan harus diperhatikan waktu dan jenis cemilannya sehingga tidak terjadi kelebihan kalori yang masuk.

## **SARAN**

Saran untuk para atlet Tim Satya Wacana Salatiga untuk memahami gizi atlet karena dengan gizi atlet yang baik maka akan menunjang prestasi atlet selain itu untuk tim pelatih untuk fokus dalam pengaturan gizi atlet, peningkatan kebugaran atlet dan fokus dalam peningkatan konsentrasi atlet sehingga pada saat kompetisi IBL sudah mulai prestasi tim akan meningkat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsani, L. K. A., Agustini, N. N. M., dan Sudarmada, I. N. 2014. *Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng*. Jurnal Sains dan Teknologi, 3 (1): 275 – 287.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. 1984. *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.

- Faruq, M. M. 2009. *Meningkatkan kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press.
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nideffer, R.M. 2000. *The Etnics and Practice of Applied Sport Phsycology*. Ithaca, N.Y. : Mouvement Publication.
- Nieman, D.C., Butterworth, D.E., Nieman, C.N. Nutrition, WM. C. Brown Publisher, IA. 1990.
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*.Gresik: Abil Pustaka.
- Pujianto, S. 2011. *Sehat Itu Enak dan Perlu*. Penerbit Buku Kompas: Jakarta.
- Rusli Lutan. 2002. *Pendidikan Jasmani Orientasi Pembinaan Tenaga Kependidikan* .Jakarta.Depdiknas.
- Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, Said Junaidi. 2012. *Kemampuan Memasukan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf> diakses pada hari sabtu tanggal 23 juli 2016.
- Smokeout. 2000. *When Athletes Smoke*. The Great American Smoke Out.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung:
- Weinberg, Robert S and Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Phychology*, 3rdedition. Champaign, 11: Human Kinetics Publishers, Inc.