

LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP HASIL CHEST PASS PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP

Oleh:

Athiyah Fadillah¹, Syamsuramel², Maskur Ahmad³, Destriana⁴
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI
Fadillahathiyah@gmail.com, syamsuramel@yahoo.com,
ahmadmaskur@gmail.com, destriana011289@yahoo.com

Abstract: This study aims to determine the effect of medicine ball exercises on basketball students' score. This research uses experimental method with randomized control group design. The sample was 60 students of class of 2017 after that divided by two groups using ordinal pairing 30 experimental group and 30 control group of experiment group were given treatment of medicine ball exercises while control group was not treated. The research instrument used in this research is by using the test technique that is the test instrument to measure the basic ability or the achievement of the try (testee) with the action test. The result of research got the average of pre test result of experiment group 27,53 while control group mean 20,06 result post test experiment group 27,53 while control group 22,07. The mean difference of experimental group result is 7,46 while control group average is 2,01, based on data of research result is found $t_{count} (25,695) > t_{table} (2,045)$ and sig value. (p) 0,000 < from 0,05. The findings of this research have significant effect of medicine ball practice on chest pass results. The implication of this research is that medicine ball exercises can improve the chest pass results in basketball games.

Keywords: Exercise medicine ball, chest pass, basketball.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* pada siswa putra permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *randomize control group design*. Sampel berjumlah 60 orang siswa angkatan 2017 setelah itu dibagi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing* 30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *medicine ball* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes yaitu instrumen tes mengukur kemampuan dasar atau prestasi orang coba (*testee*) dengan tes perbuatan. Hasil penelitian didapatkan rata-rata hasil pre test kelompok eksperimen 27,53 sedangkan kelompok kontrol rata-rata 20,06 hasil post test kelompok eksperimen 27,53 sedangkan kelompok kontrol 22,07. Adapun perbedaan rata-rata hasil kelompok eksperimen 7,46 sedangkan rata-rata kelompok kontrol 2,01, berdasarkan data hasil analisis penelitian didapati $t_{hitung} (25,695) > t_{tabel} (2,045)$ dan nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05. Temuan penelitian ini terdapat pengaruh latihan *medicine ball* yang signifikan terhadap hasil *chest pass*. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *medicine ball* dapat di jadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil *chest pass* pada permainan bola basket.

Kata kunci : Latihan *medicine ball*, *chest pass*, bola basket.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah YMCA. Wissel Hal (2000:1) menjelaskan “Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Bola basket adalah olahraga untuk anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh orang-orang yang cacat, termasuk yang duduk di kursi roda. Banyak manfaat didapat dengan bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi”.

Untuk itu olahraga basket ini juga harus dihidupkan perannya dalam masyarakat dan juga di sekolah. Mengenai definisi permainan bola basket tertuang dalam buku peraturan bola basket (2010:1) “Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan”. Tingkat satuan pendidikan tentu saja mempunyai upaya masing-masing untuk meningkatkan kualitas ataupun prestasi peserta didiknya seperti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan

ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Hartati dan Kusnanik (2017:99) kegiatan ekstrakurikuler di sekolah harus menyediakan berbagai kebutuhan latihan dan segala sesuatu untuk membuat para siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Prestasi menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, dalam ekstrakurikuler tersebut siswa diharapkan dapat mengikuti program latihan yang di sediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang di inginkan berdasarkan olahraga yang di minati. Hal ini sangat penting karena program latihan yang tepat dapat mencapai tujuan yang di inginkan dengan maksimal.

Menurut Wissel (2000:2) mengatakan bola dapat di berikan dengan *passing* (operan) dengan tangan atau mendriblenya beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) dan menangkap. Nuril Ahmad (2007:13) menjelaskan bahwa “*chest pass* adalah operan bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering di lakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek dengan jarak 5 sampai 7

meter.” operan setinggi dada atau *chest pass* adalah salah satu teknik operan yang paling banyak digunakan atau sering digunakan dalam permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan untuk ketepatan dan kecermatan, bila teman yang menerima bola tidak dijaga ketat.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Lubuklinggau, masih banyak sarana dan prasarana yang kurang contohnya pada ekstrakurikuler bola basket masih banyak kurangnya bola basket untuk kegiatan ekstrakurikuler dan lapangannya pun masih terdapat banyak kekurangan contohnya di bagian lapangan ada yang bolong sehingga dapat menyebabkan kurang efektifnya pada saat kegiatan ekstrakurikuler, banyak siswa saat melakukan *passing* keteman satu tim kadang tidak sampai tujuan atau terlalu lemah dan tidak tepatnya arah bola yang di *passing* sehingga teman satu tim kesulitan dalam menerima bola, jika setiap pemain dapat melakukan *passing* yang baik akan dapat menciptakan peluang yang sangat besar untuk memasukkan bola kekeranjang lawan. Menurut wawancara dengan pelatih basket ada 20 peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket 5 orang sudah baik 5 orang sudah cukup baik dan 10 orang kurang baik. Melalui metode latihan *Medicine Ball* dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan pada saat melakukan *passing chest pass*. Latihan *Medicine*

ball juga tidak perlu mengeluarkan biaya besar dalam latihannya, karena *passing chest pass*-nya tidak tepat maka dapat dicari latihan dengan menggunakan alat bantu misalkan dapat dengan cara mengoper ke dinding dengan memberikan tingkat sasaran pantulan di dinding, dapat pula dengan latihan *medicine ball* dan dapat dilihat apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* untuk meningkatkan kecepatan dan operan yang terarah pada saat mengoper bola ke teman. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *mediceine ball* terhadap hasil *chest pass* pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Lubuklinggau.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang di lakukan menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap lemparan *chest pass* bola basket siswa SMP Negeri 2 Lubuklinggau angkatan 2017.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *medicine ball* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lemparan *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 2 Lubuklinggau. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMP Negeri 2 Lubuklinggau yang berjumlah 300 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 60 siswa yang terdiri dari 30 siswa dikenakan

perlakuan dan 30 orang tanpa perlakuan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes yaitu instrumen tes mengukur kemampuan dasar atau prestasi orang coba (*testee*) dengan tes perbuatan (Nurhasan, 1999:174).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data *medicine ball*. Data disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Data Hasil Pre Test dan Post Test Hasil Chest Pass Kelompok Eksperimen

N	KETERANGAN	PRE TEST	POST TEST
1	Sampel (N)	30	30
2	Hasil Tertinggi	40	48
3	Hasil Terendah	10	15
4	Modus	19	24
5	Median	19	26
6	Rentang	30	33
7	Rata-Rata	20,07	27,53

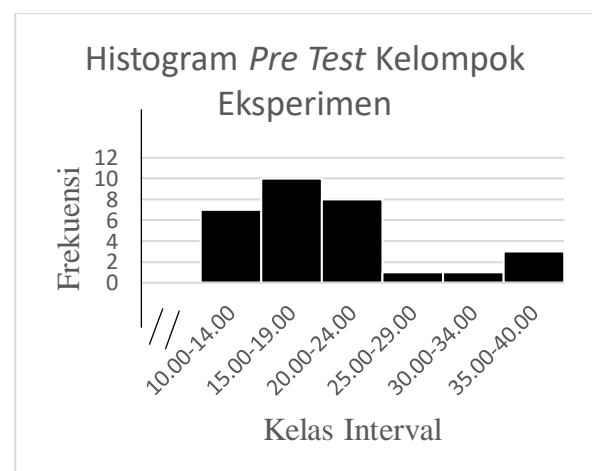
Berdasarkan hasil tabel 1 dapat diketahui bahwa pada hasil *pre test* hasil tertinggi 40 sedangkan hasil terendah 10, rata-rata (*mean*) 20,07, median 19, modus 19 dan rentangnya 30. Pada hasil *post test* hasil tertinggi 48 sedangkan hasil terendah 15, rata-rata (*mean*) 27,53, median 26, modus 24 dan rentangnya 33.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Chest Pass Kelompok Eksperimen (Pre Test)

Berdasarkan distribusi data hasil *pre test* dan *post test* hasil *chest pass* kelompok eksperimen, data distribusi frekuensi hasil *chest pass* kelompok eksperimen (*pre test*) disajikan pada tabel di bawah ini:

Nilai	Frekuensi	Persentase
10 – 14	7	23,33
15 – 19	10	33,33
20 – 24	8	26,68
25 – 29	1	3,33
30 – 34	1	3,33
35 – 40	3	10
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil 10–14 berjumlah 7 siswa (23,33), hasil 15–19 berjumlah 10 siswa (33,33), hasil 20–24 berjumlah 8 (26,68), hasil 25–29 berjumlah 1 siswa (3,33), hasil 30–34 berjumlah 1 siswa (3,33), hasil 35–40 berjumlah 3 siswa (10).



Grafik 1. Histogram pre test kelompok eksperimen

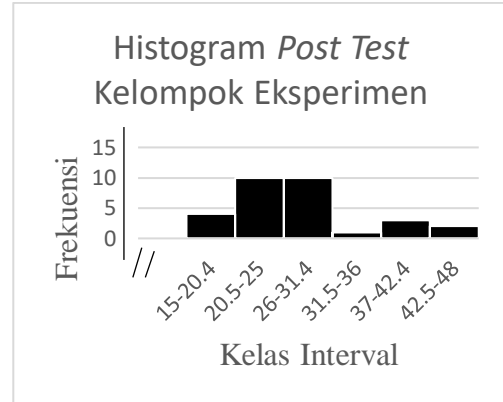
Berdasarkan histogram di atas dapat diketahui hasil 10–14 berjumlah 7 siswa, 15–19 berjumlah 10 siswa, 20–24 berjumlah 8 siswa, 25–29 berjumlah 1 siswa, 30–34 berjumlah 1 siswa, 35–40 berjumlah 3 siswa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Chest Pass Kelompok Eksperimen (Post Test)

Berdasarkan distribusi data hasil *pre test* dan *post test* hasil *chest pass* kelompok eksperimen, data distribusi frekuensi hasil *chest pass* kelompok eksperimen (*post test*) disajikan pada tabel di bawah ini:

Nilai	Frekuensi	Persentase
15 – 20,4	4	13,33
20,5 – 25	10	33,33
26 – 31,4	10	33,33
31,5 – 36	1	3,33
37 – 42,4	3	10
42,5 – 48	2	6,68
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil 15–20,4 berjumlah 4 siswa (13,33), hasil 20,5–25 berjumlah 10 siswa (33,33), hasil 26–31,4 berjumlah 10 siswa (33,33), hasil 31,5–36 berjumlah 1 siswa (3,33), hasil 37–42,4 berjumlah 3 siswa (10), hasil 42,5–48 berjumlah 2 siswa (6,68).



Grafik 2. Histogram post test kelompok eksperimen

Berdasarkan histogram di atas dapat diketahui hasil 15–20,4 berjumlah 4 siswa, hasil 20,5–25 berjumlah 10 siswa, hasil 26–31,4 berjumlah 10 siswa, hasil 31,5–36 berjumlah 1 siswa, hasil 37–42,4 berjumlah 3 siswa, hasil 42,5–48 berjumlah 2 siswa.

Tabel 4. Distribusi Data Hasil Pre Test dan Post Test Chest Pass Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil analisis data di peroleh data *medicine ball*. Data

Di sajikan pada tabel di bawah ini:

No	Keterangan	Pre Test	Post Test
1	Sampel (N)	30	30
2	Hasil Tertinggi	35	41
3	Hasil Terendah	10	10
4	Modus	20	20
5	Median	19	21,50
6	Rentang	25	31
7	Rata-rata	20,06	22,07

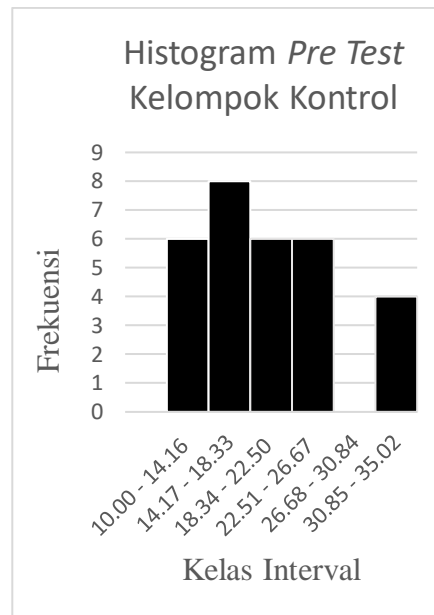
Berdasarkan hasil tabel 4 dapat diketahui bahwa pada hasil *pre test* hasil tertinggi 35 sedangkan hasil terendah 10, rata-rata (*mean*) 20,06, median 19, modus, 20 dan rentangnya 25. Pada hasil *post test* hasil tertinggi 41 dan hasil terendah 10, rata-rata (*mean*) 22,07, median 21,50, modus 20 dan rentangnya 31.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Chest Pass Kelompok Kontrol (*Pre Test*)

Berdasarkan distribusi data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol, data distribusi frekuensi hasil *chest pass* kelompok kontrol (*pre test*) di sajikan pada tabel di bawah ini:

Nilai	Frekuensi	Persentase
10 – 14,16	6	20
14,17 – 18,33	8	26,67
18,34 – 22,50	6	20
22,51 – 26,67	6	20
26,68 – 30,84	0	0
30,85 – 35,02	4	13,33
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil 10–14,16 berjumlah 6 siswa (20), 14,17–18,33 berjumlah 8 siswa (26,67), hasil 18,34–22,50 berjumlah 6 siswa (20), hasil 22,51–26,67 berjumlah 6 siswa (20), hasil 26,68–30,84 0 siswa (0), hasil 30,85–35,02 berjumlah 4 siswa (13,33).



Grafik 3. Histogram *pre test* kelompok kontrol

Berdasarkan histogram di atas dapat di ketahui hasil 10–14,16 berjumlah 6 siswa, 14,17–18,33 berjumlah 8 siswa, hasil 18,34–22,50 berjumlah 6 siswa, 22,51–26,67 berjumlah 6 siswa, 26,68–30,84 berjumlah 0 siswa, hasil 30,85–45,02 berjumlah 4 siswa.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Chest Pass Kelompok Kontrol (*Post Test*)

Berdasarkan distribusi data hasil *pre test* dan *post test* hasil *chest pass* kelompok kontrol, data distribusi frekuensi hasil *chest pass* kelompok kontrol (*post test*) di sajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Chest Pass Kelompok Kontrol (Post Test)

Nilai	Frekuensi	Persentase
10 – 15,16	6	20
15,17 – 20,33	8	26,68
20,34 – 25,50	7	23,33
25,51 – 30,67	6	20
30,68 – 35,84	1	3,33
35,85 – 41,02	2	6,68
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil 10–15,16 berjumlah 6 siswa (20), hasil 15,17–20,33 berjumlah 8 siswa (26,68), hasil 20,34–25,50 berjumlah 7 siswa (23,33), hasil 25,51–30,67 berjumlah 6 siswa (20), hasil 30,68–35,84 berjumlah 1 siswa (3,33), hasil 35,85–41,02 berjumlah 2 siswa (6,68).

Grafik 4. Histogram post test kelompok kontrol

Berdasarkan histogram di atas dapat diketahui hasil 10–15,16 berjumlah 6 siswa, hasil 15,17–20,33 berjumlah 8 siswa, hasil 20,34–25,50 berjumlah 7 siswa, hasil 25,51–30,67 berjumlah 6 siswa, hasil 30,68–35,84 berjumlah 1 siswa, hasil 35,85–41,02 berjumlah 2 siswa .

Hasil Uji Hipotesis (Uji-t) Keluaran SPSS

Berdasarkan hasil uji t keluaran SPSS di peroleh nilai sig. (p) $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} (25,695) > t_{tabel} (2,045)$. Dari hasil uji hipotesis (uji-t) menunjukkan bahwa H_a : di terima dan H_o : di tolak sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis menurut Gunawan (2013:118) yang menyatakan jika nilai signifikan yang diperoleh $(p) < 0,05$ maka H_o di tolak, dan H_a di terima atau H_a di terima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre test* 60 peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Lubuklinggau untuk mengukur hasil *passing chest pass* peserta dengan cara melakukan latihan *medicine ball* di dapatkan hasil tertinggi 35 sedangkan hasil terendah 10 dari hasil tersebut peneliti melakukan ordinal pairing untuk membagi peserta menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang terdiri dari 30 peserta kelompok eksperimen dan 30 peserta kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *medicine ball* meningkatkan hasil *passing chest pass* siswa di SMP Negeri 2 Lubuklinggau. Pernyataan ini dapat di lihat pada peningkatan rata-rata yang terjadi dari *pre test* ke *post test* setelah diberi perlakuan latihan *medicine ball* selama 6 minggu meningkat sebesar 7,46. Peningkatan ini terjadi karena: 1. Latihan, 2. Kinerja, 3. Lama latihan,

penyebab peningkatan ini sejalan dengan pendapat Soekarman dalam Iyakrus (2012:3) menyatakan latihan dalam pengertian fisiologis adalah suatu perbaikan sistem dan fungsi organ dalam tugasnya untuk mewujudkan suatu prestasi atlet sehingga dalam hal ini prestasi yang mewujudkan suatu prestasi tlet sehingga dalam hal ini prestasi yang dimaksud adalah hasil daya tahan aerobic siswa menjadi lebih baik, lalu menurut Harsono (1988:102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan hasil *chest pass* adalah latihan *medicine ball*. Penelitian ini dilaksanakan 30 orang sampel siswa, 30 sampel ini dijadikan satu kelompok eksperimen yang diberi latihan 3 kali seminggu. Setelah 6 minggu latihan *medicine ball* pada sampel penelitian dilakukan *post test*. Data sebelum *post test* atau data *pre test* dilakukan uji normalitas dan di dapat nilai signifikan yang diperoleh $(p) (0,177) > \alpha (0,05)$, lalu data *post test* didapati nilai signifikan yang diperoleh $(p) (0,006) > \alpha (0,05)$. Hasil ini menunjukkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikan uji (α) (0,05). Data di ketahui berdistribusi normal, uji hipotesis pun dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan dengan bantuan aplikasi SPSS uji-t

yang didapati adalah $t_{hitung} (25,695) > t_{tabel} (2,045)$ dan nilai sig. (p) $0,000 <$ dari 0,05, hasil ini menunjukkan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Hipotesis yang diterima atau H_a berbunyi “Ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil *chest pass* pada permainan bola basket SMP Negeri 2 Lubuklinggau.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *medicine ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *chest pass*. Menurut Ismaryati (2011:123) *medicine ball* adalah mendorong bola kedepan sejauh mungkin, punggung menempel di sandaran bangku. Widiastuti (2017:172) *medicine ball* yaitu subjek berdiri disebuah garis dengan sisi kaki lainnya berada diatas garis dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Serta menghadap arah mana bola harus dilempar.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dan hipotesis yang di terima maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *medicine ball* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *passing chest pass* siswa yang di tunjukkan melalui peningkatan rata-rata hasil *pre test* – *post test* dari 20,07 menjadi 27,53, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,46. Hasil $t_{hitung} (25,695) > t_{tabel} (2,045)$ dan nilai sig. (p) $0,000 <$ dari 0,05, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa H_a : di terima dan H_o : di tolak, hipotesis yang di terima atau H_a berbunyi “Ada

pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil *chest pass* pada permainan bola basket SMP Negeri 2 Lubuklinggau. Hasil analisis seluruh data memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis penelitian data setelah dilakukan uji hipotesis dengan uji-t berpasangan dengan bantuan SPSS, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *medicine ball* berpengaruh terhadap hasil *chest pass* pada permainan bola basket SMP Negeri 2 Lubuklinggau angkatan 2017. Hal ini dapat dilihat dari hasil peningkatan rata-rata *Pre test* ke *Post test* kelompok eksperimen sebesar 7,46 dibandingkan kelompok kontrol hanya 2,01. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil hitung uji t atau uji hipotesis di peroleh nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai $t_{hitung} (25,695) > t_{tabel} (2,045)$ yang menandakan bahwa pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil *chest pass* pada permainan bola basket SMP Negeri 2 Lubuklinggau diterima. Temuan hasil penelitian terdapat pengaruh latihan *medicien ball* yang signifikan terhadap hasil *chest pass*. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *medicine ball* dapat di jadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil *chest pass* pada permainan bola basket.

Saran

1. Bagi para peneliti hendaknya menjadikan latihan *medicine ball* sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil lemparan dada pada permainan bola basket siswa putra.
2. Bagi peneliti yang ingin mengadakan penelitian sejenis semoga sekripsi ini dapat membantu sebagai acuan dalam mengerjakan sekripsi anda.
3. Untuk mahasiswa program studi penjasokes yang ingin melakukan penelitian yang sama, sebaiknya tidak mengambil judul yang sama (Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Chest Pass* Pada Permainan Bola Basket SMP Negeri 2 Lubuklinggau).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hartati dan Kusnanik W Nining. 2017. *Sport science. Physical and Physiological Profil Of Junior High School Student In Indonesia. Issue 1:96-99*.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penertiban dan Percetakan UNS.
- Iyakrus, 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP*

Universitas Sriwijaya. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
2(1): 1-6.

Nurhasan, 1999. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.* Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: Rajawali Pers.

Wiessel, Hal. 2000. *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik).* Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

_____. 2010. *Peraturan Bola Basket.* Perbasi.