



Latihan *Ballhandling* terhadap Keterampilan *Dribble* dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMA

Risko Saputra¹, Syamsuramel², Destriani³

¹²³Fakulta Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia.

E-mail: primq2@gmail.com¹, syamsuramel@fkip.ac.id², destriani@fkip.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *quasy eksperiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang (*total sampling*). Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes *dribbling* bola basket. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($8,70 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *ballhandling* secara signifikan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *ballhandling* yang diduga mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

Kata Kunci: *Ballhandling, Dribbling, Bola basket.*

Abstract

This study aims to determine the effect of ballhandling training on basketball dribbling skills in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The research method used is a quasi-experimental research method. The research design used was a one group pretest-posttest design. the population is all students who take part in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Indralaya Utara, totaling 30 people. The research sample used is a sample of 30 people (total sampling). The research instrument was that all samples took a basketball dribbling test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that ballhandling practice affects basketball dribbling skills. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria tcount greater than ttable (8.70 1.70) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$), then the proposed hypothesis is accepted. Ballhandling training significantly influences basketball dribbling skills. Based on the results of research on the effect of ballhandling training which is thought to have an influence on basketball dribbling skills, it turns out to have a significant effect on dribbling skills in basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

Keywords: *Ballhandling, Dribbling, Basketball.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Saputra et al., 2014). Salah satu dari tujuan olahraga yaitu meningkatkan prestasi olahraga, pencapaian prestasi diperlukan adanya pembinaan sedini mungkin melalui pencarian, pemantauan bakat, pendidikan, serta pelatihan olahraga

(Yusfi et al., 2019). Bola basket merupakan permainan bola besar yang digemari oleh banyak orang setelah sepak bola. Dalam permainan tim ini peran pelatih sangatlah besar untuk memenangkan sebuah pertandingan. Untuk itu pelatih harus memiliki teknik dan taktik serta karakteristik yang dapat menumbuhkan semangat para pemainnya di lapangan (Wisahati & Santosa, 2010). Sedangkan menurut (Novianti et al., 2017) permainan bola basket tidak hanya permainan tim saja, tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individu, oleh karenanya atlet bola basket harus menguasai teknik dasar permainan bola basket.

Menurut (Giartama, 2017) bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka. Tujuan permainan ialah bahwa 5 pemain dari suatu pihak membawa bola (*dribbling*) dari satu sisi pendek ke sisi pendek disebaliknya dan menembak atau melempar bola ke dalam ring basket. Menurut (Yusuf, 2014) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki oleh pemain bola basket karena sangat menentukan dan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan bola basket. Menurut pendapat Amber dalam (Novianti et al., 2017) cara menggiring bola basket dengan baik, masih saja dipertentangkan. Pada umumnya kebanyakan pelatih, sekarang berpendapat bahwa *dribbling* sangat penting. Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik agar dapat berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ballhandling*), menurut (Saputra et al., 2014) Latihan menggiring bola dengan menggunakan latihan padat (*massed practice*), memiliki kelebihan dalam hal yang pemanfaatan memori gerakan.

Latihan dengan latihan padat memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek. Sedangkan menurut Arifin dalam (Martiana et al., 2014) *ballhandling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik. Kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan, menurut (Pratama, 2015) olah bola atau *ballhandling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Salah satu bentuk gerakan dan latihan *ballhandling* adalah *figure eight speed dribble*. Menurut (Barth & Boesing, 2008) *figure eight speed dribble* mulai dengan pelan dan pertahankan posisi bola serendah mungkin. Anda berdiri dengan kaki sedikit mengangkang dan menggelindingkan bola di sekitar kaki Anda dalam angka delapan. Gunakan tangan kanan untuk berguling kaki kanan Anda dan tangan kiri untuk memutar kaki kiri Anda.

Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Menurut (Setiawan, 2016) latihan adalah suatu kegiatan mengulang-ulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang disebut terampil. Menurut (Ramdhon et al., 2018) kondisi fisik yang prima diperlukan agar latihan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik, terprogram, dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Sedangkan menurut (Aminah et al., 2018) Latihan merupakan serangkaian komponen aktivitas fisik, teknik, taktik dan mental guna untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi. Prinsip latihan mulai dari prinsip kesiapan, prinsip adaptasi, prinsip beban, prinsip progresif dan prinsip spesifikasi (Syamsuramel & Rahmadani, 2019). Menurut (Anas, 2013) dengan program latihan yang baik serta dilaksanakan dengan teratur dapat dicapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Cabang Olahraga (Pengganti KKN) Di SMA Negeri 1 Indralaya Utara, peneliti mengamati terdapat kelemahan penguasaan *dribbling* dan kurangnya kecepatan saat melakukan *dribbling* sehingga dalam melakukan *dribbling* saat bermain bola basket sering tidak terkontrol atau kurang dapat dikuasai dengan sempurna oleh siswa dan mengakibatkan bola dapat direbut lawan dengan mudah. Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara pada saat permainan berlangsung, yaitu pada gerakan *dribbling* terdapat 43,3% gerakan benar dan 56,7% gerakan salah, instrumen ini di ambil dari

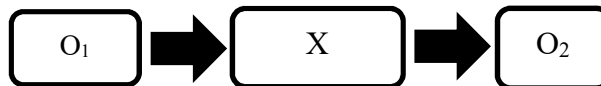


(Nurhasan, 2013: 193-194). Dari hasil tersebut bahwa terdapat permasalahan dari segi teknik *dribbling* yang kurang dalam bermain bola basket.

Dari uraian di atas, sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan *Dribble* dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap *dribble* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Dengan manfaat penelitian ini sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan latihan *ballhandling* dalam latihan bola basket pada siswa dalam mengembangkan keterampilan bermain bola basket.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy eksperiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest* design. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 1 Indralaya Utara tepatnya pada waktu penelitian 15.30 s.d selesai dan tanggal 18 februari s.d 26 maret 2021.



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi pada penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang berjumlah 30 orang. Menurut Arikunto dalam (Martiana et al., 2014) bahwa jika jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pada penelitian ini Tes keterampilan menggiring yaitu tes yang dilakukan dengan cara menggiring bola melewati *cone* (dari kanan, kiri, kanan, kiri begitu seterusnya) yang sudah ditentukan jaraknya dan waktu yang diambil yaitu setelah *testee* setiap kali mencapai titik tengah *cone* dan badan *testee* melewati garis *finish*. Teknik Analisis Data pada penelitian ini menggunakan statistik uji normalitas data, uji hipotesis atau uji-t.

Pelaksanaan tes *ballhandling* oleh 30 orang atau 30 sampel dengan melakukan tes kecepatan *dribbling* bola basket sebagai tes awal (*pretest*). Setelah melakukan tes awal (*pretest*), seluruh pemain yang mengikuti kegiatan latihan bola basket diberi perlakuan berupa latihan *ballhandling* (*figure eight speed dribble*) dimana dengan cara menggiring bola melewati *cone* (dari kanan, kiri, kanan, kiri begitu seterusnya) yang sudah ditentukan jaraknya dan waktu yang diambil yaitu setelah *testee* setiap kali mencapai titik tengah *cone* dan badan *testee* melewati garis *finish*. selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah diberi perlakuan selama 6 minggu kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perbandingan antara hasil tes awal (*pretest*) dengan hasil tes akhir (*posttest*). Penilaian yang diberikan pada penelitian ini menggunakan waktu tercepat yang dihasilkan dari kecepatan *dribble* dan dikategorikan dalam norma *dribble zig-zag*.

Tabel 1. Noma Penilaian

KATEGORI	PUTRA
Baik sekali	< 18,99 detik
Baik	19,00-21,00 detik
Sedang	21,01-23,00 detik
Kurang	23,01-25,00 detik
Kurang sekali	> 25,01 detik

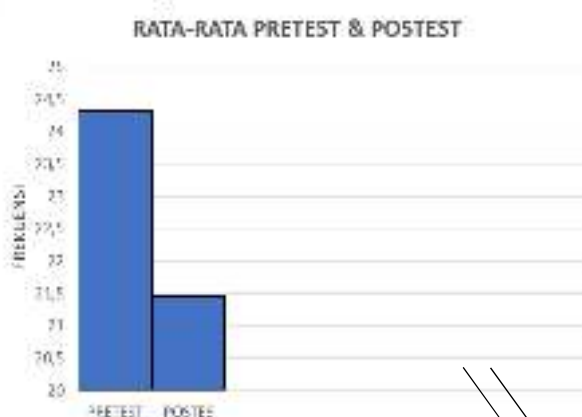
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen tes *ballhandling* dan hasil analisis data di deskripsikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil pretest dan posttest latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara

No.	Statistik	Pretest	Posttest
1.	Banyak Data	30	30
2.	Hasil Terendah	28,81	24,17
3.	Hasil Tertinggi	19,89	17,29
4.	Rata-rata	23,41	20,19
5.	Median	22,95	20,17
6.	Modus	22,18	19,37
Mean Different		3,22	

Gambar 2. Histogram Rata-rata *Pretest & Posttest*



Berdasarkan hasil data setelah diberikan tes awal baru diberi perlakuan berupa latihan *ballhandling* (*figure eight speed dribble*). Hasil tes awal (*pretest*) diketahui bahwa kecepatan *dribbling* bola basket pada pemain SMA Negeri 1 Indralaya Utara sebanyak 30 orang diperoleh waktu tertinggi adalah 19,89 dan waktu terendah adalah 28,81, dengan rata-rata 23,41, median 22,95, dan modus 22,18. Setelah diberikan latihan *running with the ball* hasil posttest dengan waktu tertinggi adalah 17,29, waktu terendah adalah 24,17, dengan rata-rata 20,19, median 20,17, dan modus 19,37. Sehingga terdapat mean different 3,22.

Berdasarkan hasil data di atas dari 30 orang sebagai sampel dengan hasil tersebut mempunyai selisih yang besar dimana lebih besar dari 1 yaitu 3,22 dengan demikian perbedaan selisih tersebut signifikan. Perbedaan yang signifikan bahwa ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribble* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

Uji normalitas pada penelitian ini bertujuan untuk menguji normalitas dilakukan sebagai bahan pertimbangan yang digunakan untuk menguji normalitas data, apakah data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Signifikan	Keterangan
Pretest	30	0,85	Normal
Posttest	30	0,27	Normal

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas data terlihat bahwa nilai signifikan atau kemiringan kurva diantara (-1) dan (+1) dengan demikian dapat disimpulkan hasil mempunyai distribusi normal dan data yang baik yaitu data yang memiliki distribusi data normal. Data yang dinyatakan berdistribusi normal, kemudian menggunakan rumus untuk menguji hipotesis, yaitu uji-t.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Untuk



menguji koefisien hipotesis menggunakan uji-t. sedangkan untuk melihat nilai t yang diperoleh dengan rumus Thitung dibandingkan dengan Ttabel yang dimana Thitung harus lebih besar dari Ttabel.

Tabel 4. Hasil Uji-t

Variabel	N	t-hitung	t-tabel	Level Of Sig
Pretest & Posttest	30	8,70	1,70	0,05

Berdasarkan tabel 4 hasil uji-t diperoleh t_{hitung} 8,70 dan t_{tabel} 1,70 maka diperoleh dari tabel distribusi t, dimana $dk (30) = 30-1 = 29$, dan taraf kepercayaan $0,95(\alpha = 0,05)$ tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (\alpha - 1)$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1 - \alpha)$, dimana $t 1 - \alpha$ adalah t yang terdapat pada tabel distribusi t dengan $dk = n - 1$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Jika diperoleh t_{hitung} 8,70 dengan $dk = 30 - 1 = 29$ dan taraf kepercayaan $0,95 (\alpha = 0,05)$ maka dapat dihitung nilai t_{tabel} , karena $dk = 29$ dan nilai pada tabel tersebut adalah 1,70. Karena $t_{hitung} (8,70) > t_{tabel} (1,70)$, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pernyataan H_1 tersebut adalah Terdapat Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

Pembahasan

Berdasarkan kriteria penelitian diperlukan pembahasan untuk menyusul hasil penelitian yang akan dibahas tentang hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribble* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya dengan kriteria sebagai berikut: Penelitian ini dilakukan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu sesuai dengan pendapat Harsono (2017:14) efisiensi teknik setelah 6 minggu latihan tujuannya ialah guna regenerasi fisiologis - psikologis dari pusat sistem syaraf atau *central nervous sistem* (CNS) sebelum permulaan musim latihan di tahun berikutnya.

Latihan *ballhandling* merupakan salah satu latihan aerobik karena membutuhkan oksigen yang banyak apabila otot-otot yang berkontraksi semakin banyak. Menurut (WICAKSONO, 2015) latihan aerobik merupakan latihan yang banyak membutuhkan udara (O_2), kebutuhan oksigen akan menjadi banyak apabila otot-otot yang terlibat pada kontraksi semakin kuat. Menurut (Aziz, 2016) kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan tehnik dasar *dribble*, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar dorongan bola pada saat melakukan memantulkan bola akan lebih kuat, sehingga bola akan sulit untuk direbut.

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) menunjukkan bahwa hasil *dribbling* bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara dengan melewati *cone* diperoleh waktu tercepat adalah 19,89 dan waktu terlambat adalah 28,81, dengan rata-rata 24,37, setelah diberi perlakuan berupa latihan *ballhandling* (*figure eight speed dribble*) selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan rata-rata sebesar 2,48 dari perbedaan tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Sehingga waktu tercepat tes akhir (*posttest*) adalah 17,20 dan waktu terlambat adalah 24,17, dengan rata-rata 21,46. Setelah di uji data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan “uji t”. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (\alpha - 1)$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1 - \alpha)$, dimana $t 1 - \alpha$ adalah t yang terdapat pada tabel distribusi t dengan $dk = n - 1$ dan peluang $(1 - \alpha)$.

Jika diperoleh t_{hitung} 8,70 dengan $dk = 30 - 1 = 29$ dan taraf kepercayaan $0,95 (\alpha = 0,05)$ maka dapat dihitung nilai t_{tabel} , karena $dk = 29$ dan nilai pada tabel tersebut adalah 1,70. sejalan dengan penelitian (Setiawan & Sudarso, 2017) skripsinya yang berjudul pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket menerangkan bahwa hasil *pre-test* dari 33 siswa memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil *post-test* dari 33 siswa memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184.

Selain itu hasil penelitian (Donie, 2019.) bahwa hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dilihat dari $t_{hitung} = 4,28$ sedangkan $t_{tabel} = 2,201$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,28 > 1,769$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan ball handling yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket SMAN 3 Kota Payakumbuh. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,28 > 1,769$). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes keterampilan *dribbling* menggunakan *test dribbling zig-zag* dengan latihan *ballhandling*. hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 25,16 meningkat menjadi 31,41.

Menurut (Setiawan, 2016) menjelaskan bahwa latihan *ballhandling* memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket. Berdasarkan pendapat ahli di atas dan hasil hipotesis yang diterima maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* (*figure eight speed dribble*) berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terdapat peningkatan rata-rata sebesar 2,48. Dan setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 $t_{hitung} 8,70$ sedangkan $t_{tabel} 1,70$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ballhandling* dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara dan latihan *ballhandling* efektif digunakan oleh para pelatih untuk meningkatkan *dribble*. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada guru PJOK dan pelatih, latihan *ballhandling* dapat digunakan untuk metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket.

DAFTAR RUJUKAN

- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Anas, I. (n.d.). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1–6.
- Aziz, A. A. A. A. (2016). Faktor Fisik dan Teknik Pada Kemampuan Dribble Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA. *Pend. Keplatihan Olahraga-SI*, 1(6).
- Barth, K., & Boesing, L. (2008). *Learning Basketball*. Meyer & Meyer Verlag.
- Donie, D. (n.d.). Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399–1408.
- Giartama, G. (2017). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra Sma Negeri 1 Lubuk Linggau. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Martiana, M., Pujiyanto, D., & Sugihartono, T. (n.d.). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Siswa Smp Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara*. Universitas Bengkulu.
- Muherman, S., & Ramona, S. (2017). Pengaruh Open Skill Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2017). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).



- Nurhasan.(2000).Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.Bandung:Fakultas Pendidikan dan Kesehatan UPI.
- Pratama, R. (n.d.). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Di Sma Negeri 2 Wates.*
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Saputra, D., Insanisty, B., & Sihombing, S. (n.d.). *Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu.* Universitas Bengkulu.
- Setiawan, F. (2016). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3).
- Syamsuramel, H., & Rahmadani, T. (n.d.). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang.
- WICAKSONO, S. A. (2015). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta.*
- Yusfi, H., Ani, D., & Ana, D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi Pon Jawa Barat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Yusuf, M. (2014). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smpn Se-Kecamatan Kutorejo Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2).