

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN PENGUASAAN
TEKNIK *PASSING* ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA
NEGERI 3 KOTA SUKABUMI**

Nurhalimah

Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sukabumi
nuyhalimah60@gmail.com

Titis Nurina

Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sukabumi
titisbisa@gmail.com

Firman Maulana

Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sukabumi
firmanm2189@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, pengaruh modifikasi latihan terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *factorial design (Pretest-Posttest Control Group Design)*. Penelitian ini yaitu menggunakan seluruh populasi yang dijadikan sampel, sampel yang dipakai adalah seluruh siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 3 Kota Sukabumi yang berjumlah 24 orang. Data yang di ambil dengan uji teknik "*Passing* atas". Teknik analisis data yang digunakan dengan rumus *t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut, ada pengaruh yang signifikan dari penerapan modifikasi latihan terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Modifikasi latihan ini terbagi menjadi 2, diantaranya, ada pengaruh yang signifikan dari penerapan modifikasi latihan menggunakan bolabasket terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas, dengan $T \text{ hitung} = 6,997 > T \text{ tabel} = 2,015$. Selain itu, ada pengaruh yang signifikan dari penerapan modifikasi latihan menggunakan *push up* jari terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas, dengan $T \text{ hitung} = 4,573 > T \text{ tabel} = 2,015$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua modifikasi latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi.

Kata kunci : modifikasi, latihan, *passing* atas

Abstract

The purpose of this study is to know: the effect of modification of exercise on improving mastery of passing-over techniques in the volleyball extracurricular in the senior high school no.3 at Sukabumi. In accordance with the purpose of research, this research uses experimental method with design is factorial design (Pretest-Posttest Control Group Design). This study is using the entire population used as a sample, the sample is used by the all students who follow volleyball Extracurricular in the senior High School no.3 at Sukabumi with the amounting to 24 people. the data is taken with "passing-over" technique test. Data analysis technique used with the t-test formula with level of significance 0,05. This research to yield the following conclusion: There is a significant influence from the application of training modification to the improvement the passing-over technique mastery in the volleyball Extracurricular in the senior High School no.3 at Sukabumi. Modification of this exercise is divided into 2, among others, there is a significant influence of the application of modification of exercise using basketball to increase the passing-over technique mastery, with $T \text{ arithmetic} = 6.997 > T \text{ table} = 2.015$. In addition, there is a significant influence from the application of exercise modification using fingers pushing- up to increase the passing-over technique mastery, with $T \text{ arithmetic} = 4.573 > T \text{ table} = 2.015$. And then is able to be concluded that both modifications of the exercise have a significant effect on increasing the passing-over

technique mastery on the extracurricular in the volleyball Extracurricular in the senior High School no.3 at Sukabumi.

Keywords : modification, training, passing over

PENDAHULUAN

Kata olahraga di zaman sekarang ini sudah tidak asing lagi, bahkan sudah mendunia, banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga ini dengan tujuan untuk berlatih bagi atlet, untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, untuk menurunkan berat badan, untuk menunda penuaan, sebagai media hiburan dan *refreshing* dan sebagai ajang untuk berprestasi. Olahraga sering dijumpai, baik di lingkungan pendidikan, para atlet, sebagai hiburan, rekreasi, rehabilitasi dan lain-lain. Olahraga didalam lingkungan pendidikan kita kenal dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan fisik dan mental seseorang bagi peserta didik. Didalam pendidikan jasmani, siswa dan siswi diajarkan dan diperkenalkan dalam pengetahuan mengenai aktivitas olahraga serta berbagai cabang olahraga. Untuk mengembangkan olahraga di lingkungan sekolah, baik itu meningkatkan bakat, serta potensi siswa sering disebut dengan nama ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah suatu jembatan bagi siswa dan siswi untuk meningkatkan bakat dan potensi dalam kegiatan olahraga dengan menekuni salah satu cabang olahraga yang dikuasainya, yang selanjutnya dijadikan sebagai tempat untuk berlatih untuk mencapai prestasi. Didalam penelitian ini, penulis mencoba meneliti dalam lingkungan ekstrakurikuler, dikarenakan ingin mengetahui akan perkembangan dalam pengembangan olahraga yang terdapat di satu sekolah dengan meneliti salah satu cabang olahraga bolavoli yaitu di ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Ekstrakurikuler bolavoli adalah suatu tempat yang dijadikan sebagai pengembangan dan peningkatan dalam permainan bolavoli dengan melakukan berbagai proses latihan untuk meningkatkan keterampilan dan penguasaan teknik dalam permainan bolavoli.. “Bolavoli merupakan permainan bolabesar. Bola voli dimainkan oleh dua regu, setiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerjasama tim. Penguasaan teknik-teknik dasar

permainan harus matang, sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar”, (Sodikin dan Achmad, 2010: 15). Teknik dalam permainan bolavoli ini terdiri dari servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*.

Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. “*Passing* atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan”, (Jaja dan Eli, 2010: 9). Hal ini dikarenakan *passing* atas memiliki peran sebagai teknik untuk memberikan umpan yang lebih akurat terhadap teman setim, kepada lawan, serta sebagai teknik dalam melakukan strategi untuk menyerang lawan. Sehingga berdasarkan pemahaman diatas, penulis ingin mengetahui penguasaan teknik *passing* atas pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi.

Berdasarkan pengamatan penulis setelah melihat ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi tersebut, tampak terlihat ada kekurangan pada penguasaan teknik *passing* atas, diantaranya gerakan *passing* atas yang salah pada saat melakukan *passing* atas, disaat telapak tangan dan jari-jari tangan yang tidak simultan, ketidakmampuan pada saat mengumpan pada teman maupun pada saat mengoper melewati net, dan gerakan lutut yang tidak ditekuk. Selain itu, dikarenakan penguasaan teknik *passing* atas ini lebih tertuju pada *tosser* (pengumpan), maka bentuk *treatment* yang penulis akan terapkan akan meningkatkan pada kemampuan untuk mengumpan, oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian di ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Selain itu, penulis ingin membuktikan bahwa penguasaan pada teknik *passing* atas ini berlaku pada seluruh pemain pada permainan bolavoli baik itu, (*spike*, *libero*, *tosser*, dan *defender*), dikarenakan akan memberikan kemudahan dalam melakukan susunan pola serangan dan meningkatkan akan teknik *passing* atas pada saat memberikan umpan pada teman dan

dapat dijadikan sebagai serangan terakhir pada lawan.

Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan fisik yang menyebabkan lemahnya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot jari tangan yang menghasilkan kurangnya penguasaan pada kemampuan teknik *passing* atas, sehingga menimbulkan gerakan teknik *passing* atas yang salah. Latihan fisik bagi atlet merupakan latihan yang paling utama, karena jika latihan fisik saja kurang maka akan mempengaruhi pada teknik dan mental pada atlet. Maka dari itu latihan fisik sangat penting dilakukan.

Dengan masalah tersebut, penulis akan mencoba memberikan bentuk latihan dengan memodifikasi alat dan bentuk latihannya dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pada teknik *passing* atas. Maka dari itu membutuhkan adanya kekuatan pada otot lengan dan jari-jari tangan sehingga dapat memudahkan melakukan *passing* atas bolavoli. Upaya untuk meningkatkan teknik *passing* atas tersebut adalah dengan modifikasi latihan menggunakan bolabasket dan modifikasi latihan *push up* jari.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, maka penulis akan mencoba melakukan penelitian dengan memberikan judul dalam penelitian ini adalah “Pengaruh modifikasi latihan terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini digunakan untuk mencari pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan dan melihat ada tidaknya suatu pengaruh modifikasi latihan yang diberikan. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control grup design*. “Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu dipilih secara random kemudian diberi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan keadaan akhir adakah pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol”, (Sugiyono, 2014: 76). Populasi yang digunakan adalah semua siswa dan siswi SMA Negeri 3 Kota Sukabumi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah sebanyak 24 siswa, yang terdiri dari 10 laki-laki dan 14 perempuan. Teknik sampling yang digunakan

adalah sampling jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 24 orang. Instrumen dalam penelitian ini berbentuk tes. Menurut Komaruddin (2016: 143) tes yang dilakukan adalah tes keterampilan bolavoli (*AAHPER Volleyball Skills Test*) dan tes yang digunakan adalah tes *passing* atas/tes setting. Analisis data ini dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata, simpangan baku, uji normalitas, uji kesamaan dua variansi, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pendekatan modifikasi ini bertujuan untuk memudahkan, maupun meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang anak, menurut Aussie (dalam Husdarta, 2015: 179) alasan modifikasi ini yaitu: “Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan yang standar untuk orang dewasa, dan Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif”. Komponen-komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dapat dimodifikasi meliputi ukuran, berat, atau bentuk peralatan yang dipergunakan, lapangan permainan, waktu bermain atau lamanya permainan, peraturan permainan dan jumlah pemain. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang. Menurut Giri Wiarto (2015: 157) “Modifikasi adalah sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/prasarana dan sarana yang baru, unik dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani”.

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik, sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud. Menurut Harsono dalam Satriya, dkk, (2014: 12) “Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang

dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Bentuk modifikasi latihannya adalah dengan latihan menggunakan bolabasket dan modifikasi latihan push up jari, kedua latihan tersebut memiliki manfaat masing-masing. Latihan menggunakan bolabasket adalah salah satu bentuk latihan yang menggunakan bolabasket untuk mendapatkan beban dari berat dan ukuran bola tersebut dengan tujuan untuk mendapatkan keringanan dan kenyamanan mengumpan pada saat menggunakan bolavoli. Bolabasket adalah bola yang digunakan dalam permainan bola basket. “Bolabasket ini terbuat dari bahan karet dengan keliling 75-78 cm sedangkan beratnya antara 567-650 gram”, (Agus, 2008: 20).

Dengan berat dan ukuran bolabasket tersebut penulis jadikan sebagai alat untuk mendukung latihan dalam passing atas, karena terdapat beban dan ukuran yang lebih besar daripada bolavoli, sehingga dengan ukuran berat tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh keringanan dan kenyamanan pada telapak dan jari-jari tangan disaat akan melakukan passing atas menggunakan bolavoli. Bentuk latihan menggunakan bolabasket ini dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu dengan latihan ke dinding, latihan berpasangan dengan teman dan latihan melewati net.

Latihan ke dinding ini menurut Jaja dan Eli (2014: 103) dilakukan dengan cara memantulkan bolabasket ke dinding dengan jarak 3 meter. Diawali dengan sikap berdiri di belakang tembok/dinding, lemparkan bola terlebih dahulu, kemudian lakukan teknik passing atas dengan benar, upayakan pantulan bola tidak jatuh ke tanah. Latihan berpasangan ini menurut Sudrajat dan Syarifudin (2016: 26) “Latihan ini dilakukan secara berpasangan pada teman dengan jarak \pm 3 meter. Diawali sikap berdiri dan tegak dengan saling berhadapan. Bola dilambungkan oleh teman dari depan dan lakukan berulang-ulang dan bergantian”.

Latihan melewati net ini adalah bentuk variasi lain dari latihan berpasangan hanya saja latihan ini menggunakan net. Menurut Sudrajat dan Syarifudin (2016: 26) “Latihan ini dilakukan secara berpasangan pada teman dengan menggunakan net dengan jarak \pm 3 meter. Diawali sikap berdiri dan tegak dengan saling berhadapan.

Bola dilambungkan oleh teman dari depan dan lakukan berulang-ulang dan bergantian dengan syarat melewati net”.

Manfaat latihan menggunakan bolabasket, sebagai berikut:

- Dapat meringankan telapak dan jari-jari tangan pada saat melakukan passing atas
- Dapat menambah kekuatan pada telapak dan jari-jari tangan
- Dapat menambah kenyamanan pada telapak dan jari-jari tangan pada saat mengumpan/mengoper bola

Pada penelitian ini, penulis memodifikasi latihan push up tersebut dengan latihan push up jari. Push up adalah salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan untuk meningkatkan kemampuan dalam melawan tahanan dan beban. Tujuan push up menurut Nurhasan, (2008: 5.16) adalah untuk mengukur daya tahan lokal lengan-lengan dan gelang bahu. Sedangkan menurut Sudrajat dan Syarifudin (2016: 127) adalah untuk melatih kekuatan otot pada lengan, dada dan bahu. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan Push up adalah bentuk latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan dan melatih kemampuan otot pada lengan, dada dan bahu.

Latihan push up jari ini adalah latihan yang melakukan gerakan yang sama seperti push up biasanya hanya saja jari-jari tangan sebagai tumpuannya. Latihan push up jari ini bisa dilakukan oleh perempuan dan laki-laki. Latihan push up jari untuk perempuan diawali dengan sikap tiarap dengan tumpukan kedua lutut dan tangan, turunkan badan ke bawah hingga dada hampir mendekati lantai dengan meluruskan dan membengkokkan siku/ menurunkan dan mengangkat tubuh. Latihan push up jari untuk laki-laki diawali dengan sikap tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai serta berat badan ditahan oleh tangan dan kaki. Lengan dan kaki dibuka lebar, tumpuan yang digunakan adalah kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan dengan meluruskan dan membengkokkan siku/menurunkan dan mengangkat tubuh.

Posisi jari-jari tangan pada saat melakukan latihan push up jari yaitu dengan membuka kedua telapak dan jari tangan dengan posisi jari-jari tangan ditebuk dengan kuat dan diletakkan di lantai dan di samping bahu. Jari tangan ini bisa dilakukan dengan masing-masing 5 jari dan 3 jari.

Adapun berikut ini manfaat dari latihan push up jari: dapat menguatkan otot lengan, bahu dan dada, ntuk menghindari akan terjadinya terkilir pada lengan, bahu dan jari-jari tangan disaat mengumpukan bola, untuk membantu memberikan dorongan dan kekuatan pada telapak dan jari tangan pada saat mengumpukan dan mendorong bola, menguatkan akan otot-otot jari tangan dan akan terbiasakan akan melakukan passing atas. Kekuatan menurut Sumaryoto dan Soni (2014: 65) adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat”. Maka dapat disimpulkan bahwa arti kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan dan membangkitkan gerakan untuk menahan beban”.

Berdasarkan bentuk modifikasi latihan menggunakan bolabasket dan latihan push up jari tersebut, maka diharapkan dapat memberikan peningkatan penguasaan pada teknik passing atas. Peningkatan penguasaan pada teknik passing atas membutuhkan kekuatan pada otot lengan dan otot jari-jari tangan. Berikut otot lengan dan otot jari tangan yang terlibat dalam melakukan teknik passing atas.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi, waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama satu bulan. Penelitian eksperimen ini dilakukan melalui 3 tahap, yakni *pretest* (tes awal), *treatment* (perlakuan / latihan menggunakan bolabasket dan latihan *push up* jari) dan *posttest* (tes akhir). *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 18 April 2017, sedangkan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2017. Kelompok latihan ini terbagi menjadi 4 kelompok latihan, diantaranya 2 kelompok *treatment*, yaitu kelompok eksperimen bolabasket dan kelompok eksperimen *push up* jari. Selain itu terdapat 2 kelompok kontrol, yaitu kelompok kontrol bolabasket dan kelompok kontrol *push up* jari. Berikut tabel perhitungan *pretest* dan *posttest* 2 kelompok eksperimen dan 2 kelompok kontrol, diantaranya:

Tabel 1. Hasil analisis kelompok eksperimen bolabasket

Kelompok Eksperimen Bolabasket			
Hasil Analisis	Pretest	Posttest	Keterangan
Nilai rata-rata	15	19,3	
Standar Deviasi	2,09	1,03	

Variansi	4,4	1,068	
Uji Normalitas	0,1808	0,2514	Normal
Uji Homogenitas	4,119		Homogen
Uji <i>T-test</i>	6,997		Signifikan

Tabel 1.2. Hasil analisis kelompok kontrol bolabasket

Kelompok Kontrol Bolabasket			
Hasil Analisis	Pretest	Posttest	Keterangan
Nilai rata-rata	9,3	10	
Standar Deviasi	1,63	1,41	
Variansi	2,668	2	
Uji Normalitas	0,2852	0,1667	Normal
Uji Homogenitas	1,334		Homogen
Uji <i>T-test</i>	0,937		Tidak Signifikan

Tabel 1.3. Hasil analisis kelompok eksperimen *push up* jari

Kelompok Eksperimen <i>Push Up</i> Jari			
Hasil Analisis	Pretest	Posttest	Keterangan
Nilai rata-rata	15,3	19	
Standar Deviasi	1,03	1,095	
Variansi	1,068	1,2	
Uji Normalitas	0,2514	0,3186	Normal
Uji Homogenitas	1,123		Homogen
Uji <i>T-test</i>	4,537		Signifikan

Tabel 1.4. Hasil analisis kelompok kontrol *push up* jari

Kelompok Kontrol <i>Push Up</i> Jari			
Hasil Analisis	Pretest	Posttest	Keterangan
Nilai rata-rata	10,3	11	
Standar Deviasi	1,50	1,26	
Variansi	2,268	1,6	
Uji Normalitas	0,2459	0,2852	Normal
Uji Homogenitas	1,417		Homogen
Uji <i>T-test</i>	2,164		Signifikan

Dari hasil 4 tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat hasil nilai rata-rata, nilai simpangan baku (standar deviasi), variansi, uji normalitas sebagai uji prasyarat dengan menggunakan uji taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan $L_{tabel} = 0,319$. Data dikatakan normal apabila nilai L_{hitung}

lebih kecil dari pada L_{tabel} . Uji homogenitas ditentukan dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ ($6,6$) = $5,05$, data dikatakan homogen jika, F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} . Selanjutnya uji *t-test* ini dilakukan untuk mengetahui hasil peningkatan dari hasil nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Data dikatakan signifikan dan hipotesis nol (H_0) diterima jika, T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} dengan hasil T_{tabel} ditentukan pada taraf nyata $\alpha = 0,05\% = 2,015$.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh modifikasi latihan terhadap peningkatan penguasaan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada modifikasi latihan menggunakan bolabasket terhadap peningkatan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi 2017.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada modifikasi latihan menggunakan *push up* jari terhadap peningkatan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi 2017.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara modifikasi latihan menggunakan bolabasket dan modifikasi latihan menggunakan *push up* jari terhadap peningkatan teknik *passing* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi 2016.

Perbedaan pengaruh ini terletak pada latihan menggunakan bolabasket yang memberikan pengaruh lebih dominan/lebih meningkat dibandingkan latihan menggunakan *push up* jari, hal ini terlihat pada hasil uji *t-test* serta dari kelebihan latihan menggunakan bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

Chandra, S. dan Achmad, E.S. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Husdarta. 2015. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nurhasan. 2008. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Salim, A. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa

Satriya, Dikdik Z.S. dan Imanuddin I. 2014. *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: Nurani.

Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharja, H.J. dan Eli, M. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/Mts Untuk Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sumaryoto, dan Soni, N. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas Semester 1*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

Wiarso, G. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.

Wiradihardja, S. dan Syarifudin 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan-Studi dan Pengajaran*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.