

**Analisis Pola Gerak Passing *Chest Pass* Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Makassar*****Analysis Of Chest Pass Movement Patterns In Basketball Games For Class XI Students Of SMA Negeri 10 Makassar*****Muh. Nur Ilham Akhmad<sup>1</sup> Sudirman<sup>2</sup> Sufitriyono<sup>3</sup>**<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 10 Makassar yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket. Karena semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi yang berjumlah 37 siswa putra. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" sebesar 24% (9 siswa), kategori "sedang" sebesar 14% (5 siswa), kategori "baik" sebesar 54% (20 siswa), dan kategori "baik sekali" sebesar 8% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 19.41, kemampuan pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar masuk dalam kategori "sedang".

**Kata kunci:** *pola gerak, passing chest pass, bolabasket***Abstract**

This study aims to determine the level of movement patterns of passing chest pass in basketball games for class XI students of SMA Negeri 10 Makassar. This type of research is a qualitative descriptive research. The method used is a survey and data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were all students of SMA Negeri 10 Makassar who were members of the basketball extracurricular. Because all populations in this study were sampled, this study was a population study consisting of 37 male students. Data analysis techniques use percentage descriptions. The results showed that the movement pattern of passing chest pass in the basketball game for class XI students of SMA Negeri 10 Makassar was in the "low enough" category by 0% (0 students), the "less" category by 24% (9 students), the "moderate" category. " by 14% (5 students), the "good" category by 54% (20 students), and the "very good" category by 8% (3 students). Based on the average value of 19.41, the ability of the movement pattern of passing chest pass in the basketball game for class XI students of SMA Negeri 10 Makassar is in the "moderate" category.

**Keywords:** *movement patterns, passing chest pass, basketball.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu hal yang mendasar bagi kehidupan manusia dalam suatu bangsa dan negara. Pendidikan yang baik yang diperoleh setiap manusia akan memberikan kemajuan bagi bangsanya. Namun sebaliknya, pendidikan yang buruk dalam suatu bangsa maka akan memberikan dampak yang buruk bagi suatu negara. Hal tersebut membuktikan bahwa pendidikan adalah bidang kehidupan yang penting. Pendidikan adalah kegiatan mengembangkan kemampuan dasar dan potensi manusia itu sendiri. Melalui pendidikan maka manusia dapat menghuni alam semesta ini tidak hanya sekedar sebagai penduduk suatu tempat namun sadar akan tugas maupun potensi yang lainnya.

Dalam pendidikan terkandung suatu pembinaan, pengembangan, peningkatan sehingga sebagai manusia yang tidak tahu menjadi tahu dan mengerti serta memiliki tujuan agar dapat mengaktualisasikan pendidikan yang diperoleh. Upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan ini salah satunya adalah melalui lembaga pendidikan yang disebut sekolah. Sekolah adalah salah satu tempat formal kegiatan pendidikan dilaksanakan. Namun disisi lain ada pendidikan non formal yang juga dapat menjadi tempat seseorang belajar. Sekolah adalah instansi pemerintah dalam mendidik manusia dengan berbagai ilmu pendidikan yang berguna dalam kehidupan manusia dalam suatu bangsa. Banyak mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Banyak istilah yang digunakan dalam mempelajari gerakan manusia. Salah satunya yang paling banyak dibahas

adalah pola gerakan dasar. Istilah pola gerakan dasar menunjukkan pada kinerja yang dapat diamati dari gerakan dasar lokomotor, gerakan manipulatif, dan gerakan stabilitas (David L. Gallahue dan John C. Ozmun: 2006 dalam buku *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults, 6th ed*). Pola gerak dasar melibatkan kombinasi dari pola gerak dua atau lebih dari segmen tubuh. Misalnya, berlari dan melompat, memukul dan melempar, memutar dan berputar. Dalam buku *Fundamental movement skills* yang diterbitkan oleh The Education Department of Western Australia tahun 2013 menyebutkan ada tiga kategori dalam gerak dasar, yakni keterampilan manajemen tubuh, keterampilan lokomotor, dan keterampilan mengontrol objek. Istilah yang digunakan oleh masing-masing penulis adalah sama, yakni gerakan dasar lokomotor (keterampilan lokomotor), gerakan manipulatif (keterampilan mengontrol objek), gerakan stabilitas (keterampilan manajemen tubuh).

Pola gerak lokomotor adalah perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lainnya melalui ruang, misalnya berjalan, lari, melompat, merangkak. Pola gerak manipulatif yakni mengeluarkan atau menerima kekuatan dari suatu objek, misalnya memukul, melempar, menangkap, memoli. Pola gerak stabilitas adalah mempertahankan keseimbangan baik dalam situasi diam ataupun bergerak, misalnya duduk, berdiri, berdiri dengan satu kaki diangkat kebelakang, berjalan jengket, lari sik-sak. Pola gerak dasar merupakan fundasinya dalam mempelajari keterampilan cabang olahraga.

## **TINAJAUAN PUSTAKA**

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (2008: 59) memiliki pengertian penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dsb) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab musabab, duduk perkara, dsb). Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara tertentu untuk kemudian dipelajari dan dibuat kesimpulan sehingga mudah dipahami. (Hardani, Dkk, 2020:160). Penelitian ini melakukan analisis kemampuan passing bolabasket.

Analisis kemampuan passing bolabasket dapat diartikan mengkaji komponen kemampuan passing bolabasket berdasarkan indicator fase persiapan, pelaksanaan dan follow thought untuk mengetahui baik dan tidaknya kemampuan yang dimiliki individu. Ada dua macam analisis kemampuan menurut (Sekaran & Bougie, 2016), yaitu: analisis kuantitatif dan analisis kualitatif. Penilaian kuantitatif seringkali menggunakan analisis biomekanika untuk menilai aspek tertentu pada komponen fisik dan keterampilan olahraga. Proses analisis menggunakan metode cinematografi dan perangkat komputer sehingga didapatkan hasil akurat. Analisis kuantitatif sering digunakan untuk menentukan pergeseran sendi, percepatan dan kecepatan bagian-bagian tubuh. Analisis kualitatif memusatkan pada aspek-aspek penampilan keterampilan yang lebih bersifat umum. Penilaian lebih menekankan pada proses sebuah keterampilan melalui pengamatan visual. Analisis kualitatif dapat diartikan penilaian kualitas suatu proses keterampilan gerak melalui pengamatan visual. Berdasarkan dua macam analisis tersebut, penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif untuk meneliti

kemampuan passing bolabasket yang dihasilkan oleh siswa.

Banyak istilah yang digunakan dalam mempelajari gerakan manusia. Salah satunya yang paling banyak dibahas adalah pola gerakan dasar. Istilah pola gerakan dasar menunjukkan pada kinerja yang dapat diamati dari gerakan dasar lokomotor, gerakan manipulatif, dan gerakan stabilitas. Pola gerak dasar melibatkan kombinasi dari pola gerak dua atau lebih dari segmen tubuh. Misalnya, berlari dan melompat, memukul dan melempar, memutar dan berputar. Dalam buku *Fundamental movement skills* yang diterbitkan oleh The Education Department of Western Australia tahun 2013 menyebutkan ada tiga kategori dalam gerak dasar, yakni keterampilan manajemen tubuh, keterampilan lokomotor, dan keterampilan mengontrol objek. Istilah yang digunakan oleh masing-masing penulis adalah sama, yakni gerakan dasar lokomotor (keterampilan lokomotor), gerakan manipulatif (keterampilan mengontrol objek), gerakan stabilitas (keterampilan tubuh).

Menurut Mayke S. Tedjasaputra (dalam Nugraha dan Rukmana, 2016, hlm. 1), "Permainan atau yang lebih dikenal dengan games adalah situasi bermain yang terkait dengan beberapa aturan atau tujuan tertentu. Ada rule of game yang disepakati bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan". Bola basket, Menurut Oliver (2007, hlm. 1) "mengemukakan bahwa Bola basket adalah salah satu olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu". Setiap regu berjumlah

lima orang. Permainan bola basket bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik itu anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Permainan bola basket juga sangat bagus untuk melatih keterampilan motorik dasar, sehingga permainan bola basket sangat cocok diajarkan pada siswa sekolah dasar. Sedangkan Chest pass atau lemparan dada, Menurut Salim, (2008, hlm. 57) adalah lemparan dengan menggunakan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dan lemparan ini sangat efektif untuk operan jarak dekat. Chest pass juga dapat dikatakan lemparan yang sering digunakan pemain ketika permainan bola basket dimainkan, operan ini dilakukan dalam jarak pendek setinggi dada.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Dengan banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2006: 1) yang dialih bahasa oleh Jaladri bahwa, "Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola." Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi

yang sistematis dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut (Sofianisya, 2014). Menurut Barth & Boesing (2010: 13) bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berpikir cepat dan tentunya menyenangkan.

Gerakan teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bolabasket. Keterampilan bermain bolabasket akan tercapai apabila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Menguasai keterampilan dasar merupakan modal yang paling penting guna memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Menurut Wissel, (2000: 9) Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola ke dalam

keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sumadi Suryabrata (2003) penelitian deskriptif adalah membuat pencandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Hal itu bermaksud untuk meneliti dan menemukan informasi sebanyakbanyaknya dari suatu fenomena. Penelitian ini mendeskripsikan pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar.

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Metode survei yaitu tindakan mengukur atau memperkirakan sebagai suatu cara melakukan pengamatan menggunakan indikator mengenai variabel adalah jawaban jawaban terhadap pertanyaan yang diberikan kepada responden baik secara lisan maupun tertulis serta tidak melakukan perubahan, tidak ada perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti (Yusuf, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar.

Menurut Sugiono (2013:117) populasi adalah suatu wilayah secara umum yang terdiri atas obyek maupun subyek yang memiliki kualitas dan karesteristik kualitas dan karesteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Kemudian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 10 Makassar terdiri dari 7 kelas yang berjumlah 112 siswa putra.

Penelitian ini menggunakan teknik proporsional random sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007: 85). Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 112), yang mengemukakan apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika jumlahnya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% lebih tergantung pada: 1) Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana. 2) Luas sempitnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data. 3) Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.

Sampel yang diambil adalah 25% dari keseluruhan jumlah siswa putra kelas XI SMA Negeri 10 Makassar atas dasar pertimbangan waktu, tenaga, dan biaya. Cara pengambilan sampel yaitu dengan cara mengundi dari keseluruhan siswa di masing-masing kelas dan diambil 20% dari jumlah tersebut. Dua puluh persen dari total keseluruhan 102 siswa adalah 28 siswa. Cara pengundiannya yaitu sejumlah siswa dimasing-masing kelas diberi penomoran, contoh kelas XI berjumlah 28 siswa maka diberi penomoran kemudian diundi sampai sejumlah 4 siswa atau 25% dari jumlah siswa dikelas tersebut dan seterusnya sampai sampel yang dibutuhkan

28 siswa keluar dari hasil undian. Sejumlah 28 siswa tersebutlah yang

digunakan sebagai sampel untuk pengambilan data penelitian.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya Sugiono (2013:38).

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai *passing chest pass* yang dimaksud adalah kemampuan siswa dalam melakukan operan dua tangan depan dada pada permainan bola basket dengan jarak 5 meter yang dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi di atas lantai yang diukur menggunakan *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test* dan rubrik penilaian pola gerak passing chest pass melalui pengamatan.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis statistik deskriptif gerak dasar shooting dan hasil passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar, 1) data deskriptif gerak dasar shooting didapat skor terendah (*minimum*) 42, skor tertinggi (*maksimum*) 61, rerata (*mean*) 49,97, nilai tengah (*median*) 50.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50, *standar deviasi* (SD) 4,672. 2) data deskriptif Pola Gerak Passing Chest Pass didapat skor terendah (*minimum*) 11, skor tertinggi (*maksimum*) 47, rerata (*mean*) 33,17, nilai tengah (*median*) 34,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 30, *standar deviasi* (SD) 9,240. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Analisis Pola Gerak Passing Chest Pass Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Makassar

Statistic	Pola Gerak Passing	Hasil Passing	Kemampuan Passing
N	37	37	37
Mean	8.68	10.73	19.41
Median	8.00	12.00	20.00
Mode	8	12	20
Std. Deviation	1.510	1.592	2.279
Minimum	5	7	15
Maksimum	12	12	24

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pola Gerak Passing Chest Pass Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Makassar yang terbagi dalam tiga fase, yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase akhir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis Pola Gerak Passing Chest Pass Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini berkategori sedang dikarenakan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar usia latihannya masih pendek, yaitu kira-kira baru satu tahun.

Analisis pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase persiapan menunjukkan bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase persiapan paling rendah pada “kedua lutut ditekuk, badan dibongkokkan ke depan”. Artinya bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase persiapan paling banyak

kesalahan karena lutut kurang ditekuk dan badan kurang dibengkokkan ke depan. Paling tinggi yaitu pada “kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, posisi ibu jari sejajar sama panjang”. Artinya pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar pada gerakan ini sudah cukup baik.

Analisis pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase pelaksanaan menunjukkan bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase pelaksanaan paling rendah pada “siku benar-benar dalam kondisi lurus, tidak ditekuk”. Artinya bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase pelaksanaan paling banyak kesalahan karena siku tidak benar-benar dalam kondisi lurus, dan masih banyak ditekuk. Paling tinggi yaitu pada “Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu”.

Analisis Pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase akhir menunjukkan bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase akhir paling rendah pada “Perhatikan bola bergerak ke sasaran”. Artinya bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar berdasarkan fase akhir paling banyak kesalahan karena siswa kurang memperhatikan arah bola.

Paling tinggi yaitu pada “Jari tangan tetap digenggam”.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan bahwa pola gerak passing chest pass siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar masih belum maksimal. Hasil analisis berdasarkan tiap fase yaitu fase persiapan menunjukkan hasil yang berkategori sedang, meskipun hasilnya belum maksimal. Kesalahan yang masih sering dilakukan pada fase persiapan yaitu lutut kurang ditekuk, dan badan kurang dibengkokkan ke depan. Pada fase pelaksanaan, kesalahan yang sering terjadi yaitu pada saat perkenaan siku masih ditekuk dan perkenaan bola tidak tepat. Kemudian pada fase akhir, kesalahan yang masih sering dilakukan yaitu jari tangan lepas dari genggam dan tidak memperhatikan arah bola. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil pengamatan awal dan hasil observasi, yaitu pola gerak passing chest pass permainan bolabasket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar masih kategori sedang. Siswa dalam kategori ini karena pembelajaran dilakukan kurang variatif, sehingga tekniknya masih kurang baik.

Faktor yang berpengaruh saat siswa melakukan tes pola gerak passing chest pass dengan hasil “sedang” adalah kurangnya percaya diri, emosi, motivasi dan tentunya tingkat keterampilannya yang masih cukup baik, karena materi permainan bolabasket di SMA Negeri 10 Makassar yang hanya dilaksanakan dua kali pertemuan sehingga kurangnya latihan yang berulang-ulang dalam melakukan Teknik passing. Untuk dapat menguasai Teknik passing dengan baik dalam permainan bolabasket memang dibutuhkan beberapa faktor pendukung lainnya. Yaitu faktor latihan, faktor fasilitas latihan, dan faktor kemauan yang

tinggi untuk bisa melakukan Gerakan passing chest pass dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar masuk dalam kategori "sedang".

Berdasarkan penelitian tentang tingkat kemampuan passing, peneliti berusaha memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru Penjasorkes dalam pembelajaran pola gerak passing chest pass, sebaiknya lebih kreatif dalam penggunaan alat modifikasi dan media pembelajaran sehingga dapat meningkatkan partisipasi dan sikap siswa serta meningkatkan pola gerak passing chest pass permainan bolabasket dengan baik.
2. Pelatih Ekstrakurikuler bolabasket hendaknya memperhatikan teknik passing chest pass siswa karena Teknik passing chest pass sangat penting dalam bermain bolabasket dan menambah metode latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan teknik passing chest pass.
3. Bagi siswa agar memperhatikan dengan baik teknik passing chest pass melalui youtube dan media yang ditampilkan oleh guru penjasorkes, terutama pada saat diberikan instruksi oleh guru penjasorkes dalam melakukan passing chest pass permainan bolabasket.
4. Peneliti lainnya diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan acuan dalam melaksanakan penelitian berikutnya dan dapat memaksimalkan upaya peningkatan pembelajaran pola gerak passing chest pass pada permainan bolabasket.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdoellah, A. (1994). *Penguasaan keterampilan gerak*. Jakarta: Depdikbud. Abdoellah, Arma (1985). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina dan Penggemar*. Jakarta: PT. Sastra Hudaya.
- Abidin, Akros. (1999). *Buku Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, J.M. (2011). *Panduan internalisasi pendidikan karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) *Practical Measurements for Evaluation in Physical education*. New

- Delhi: Surjeet Publications,  
(3rd ed.), Indian reprint.
- Depdikbud (1977). *Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta.
- Hall, Wissel. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Perada.
- Irsyada, Machfud. (2000). *Bolabasket*. Departemen Pendidikan Nasional. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kamaruddin, Ilham (2020). *Metodologi Penelitian Dasar*. Makassar: Yayasan Barcode.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek*. Jakarta: Erlangga. Oliver, Sandra. (2007). *Strategi Public Relations*. Erlangga. Jakarta.
- Pabundu Tika, Moh. (1997). *Metode Penelitian Geografi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka utama.
- Roji and Yulianti, Eva (2017) *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas XI: buku guru*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta
- Satria, A. (1 April 2016). 4 Pelajaran yang sangat disukai murid. Artikel. Diambil pada tanggal 27 Juni 2022, dari <http://www.zonapendidikan.com/2016/12/4-pelajaran-yang-sangat-disukai-murid.html>
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Surahman, Winarno. (1982). *Pengantar penelitian ilmiah dasar; metode dan teknik*. Bandung: PT. Tarsito
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sutrisno, Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.

Zuchdi, D. (2011). *Pendidikan karakter dalam perspektif teori dan praktik.*

Yogyakarta: UNY Press