



Pengaruh Media Bola Karet terhadap Kemampuan Dasar *Shooting* Siswa Kelas VIII pada Pembelajaran Bola Basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang

Juni Indo^{1*}, Dedy Putranto², Erick Prayogo Walton³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: juniindo@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan teknik dasar *shooting*, siswa sering mengeluh karena bola basket terlalu berat dan terlalu besar, hasil pembelajaran *shooting* dalam permainan bola basket masih banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM yaitu 61, dan belum adanya pemanfaatan media yang digunakan dalam membantu proses pembelajaran *shooting* bola basket pada siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan metode *pre-experimental design*. Dalam penelitian ini desain yang digunakan yaitu *one-group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus *uji-t* antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diperoleh hasil yaitu nilai t_{hitung} 15,492, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,753. Ternyata nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($15,492 > 1,753$), sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, kesimpulannya Ada pengaruh yang signifikan media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang.

Kata Kunci: Media Bola Karet, Kemampuan Dasar Shooting Bola Basket.

ABSTRACT

This research was motivated by the fact that many students were still less able to perform basic shooting techniques, basketball was too heavy and oversized, and shooting learning outcomes were under KKM. This study aimed to determine the effect of rubber ball media on the basic shooting abilities of eighth-grade students in basketball learning at SMP PGRI 3 Pangkalpinang. This research was an experimental research with a pre-experimental design method. In this study, the design used was a one-group pretest-posttest design. The sample used in this study used a total sampling of 16 people. The data collection technique in this study used a basic skill test of the basketball shooting technique. This study's data analysis used normality, homogeneity, hypothesizing, and a T-test. Based on the results of statistical tests using the t-test formula between the initial test (pretest) and the final test (posttest), the results obtained were the t-count value of 15,492. While with a significant level of 0.05, the t-table obtained 1,753. It turned out that the value of the t-count was more significant than the value of the t-table ($15.492 > 1.753$), so it could be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted. as the conclusion, there is an effect of rubber ball media on the basic shooting ability of class VIII students in basketball learning at SMP PGRI 3 Pangkalpinang

Keywords: Rubber Ball Media, Basketball Shooting Basic Ability.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti : kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain, siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bola voli, tenis meja, sepak bola, takraw, bulu tangkis dan bola basket.

Dalam pendidikan jasmani bola basket merupakan salah satu bagian dalam materi bola besar selain sepakbola, bola voli, dan futsal. Materi bola basket diajarkan pada setiap jenjang pendidikan, baik di SD, SMP, dan SMA. Pada jenjang SMP materi bola basket sudah dipelajari sejak kelas 7, dan diajarkan sebanyak empat kali pertemuan dalam satu semester dengan alokasi waktu 3 x 40 menit pada kurikulum 2013. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini, materi pembelajaran bola basket yang diajarkan mulai dari sejarah dan pengertian bola basket, sarana dan prasarana bola basket, teknik dasar bola basket, serta peraturan dasar bola basket.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 26 September 2019 di SMP PGRI 3 Pangkalpinang tepatnya pada guru dan siswa kelas VIII peneliti menemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran bola basket, yaitu; 1) masih banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan teknik dasar *shooting*, 2) siswa sering mengeluh karena bola basket terlalu berat dan terlalu besar, 3) hasil pembelajaran *shooting* dalam permainan bola basket masih banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM, yaitu 61, dan 4) belum adanya pemanfaatan media yang digunakan dalam membantu proses pembelajaran *shooting* bola basket pada siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu cara agar pembelajaran bola basket terlihat lebih menarik bagi siswa, dengan harapan agar siswa lebih antusias dalam pembelajaran serta mampu menguasai teknik-teknik dasar

dalam permainan bola basket khususnya pada tehnik *shooting*. Untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket dibutuhkan suatu media pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *shooting*. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan media bola karet dalam meningkatkan kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggota masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini biasa di mainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan realtif kecil. Olahraga basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemaintetika memantulkan atau melempar bola tersebut. (Teguh Sutanto, 2016).

Menurut Khoren (2017), *basketball* adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Sedangkan menurut Irnasari Dewi (dalam Muhammad Irham, 2018), Permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Permainan bola basket adalah salah satu permainan yang banyak mengandung unsur gerak seperti berlari, berjalan, melompat, melempar dan menangkap.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat dirangkum bahwa bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam pertandingan. Pertandingan dilakukan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri dari 5 pemain yang saling mencetak angka untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Gibson (dalam Nugroho Septian Putra Aji, 2013), kemampuan adalah sebagai potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan maupun tugas-tugas sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Thoha (dalam Gilang, 2014) menyimpulkan bahwa kemampuan merupakan salah satu unsur dalam kematangan berkaitan dengan pengetahuan atau keterampilan yang dapat diperoleh dari pendidikan, pelatihan dan suatu pengalaman.

Menurut Khoren (2017), teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang dimana seorang pemain menembakkan bola ke arah keranjang tim lawan. Berakhirnya teknik *shooting* ialah dimana seorang pemain telah melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit jumping.

Macam-macam *shooting* yang digunakan sebagai cara untuk mendapatkan poin yaitu, *set shoot, lay-up, underhead shoot, jump shoot, hook shoot, dunking shoot, dan reverse lay-up shoot*.

Menurut Khoren (2017), melakukan *shooting* dengan cara seorang pemain menembakkan bola ke arah keranjang tim lawan. Dengan cara melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit *jumping*. Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* adalah potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan gerakan menembakkan bola ke arah keranjang tim lawan dengan gerakan yang sempurna. Menurut Raswin dan Rahmi Aulia (2015), media bola karet adalah terbuat dari karet elastic berbentuk bulat seperti balon, tanpa dilapisi kulit sintetis seperti bola aslinya.

Selanjutnya menurut Gunawan (2018), modifikasi bola karet adalah dengan beban yang sangat ringan dan lentur peserta didik tidak merasa takut dalam bermain bola basket. Dengan bola modifikasi (bola karet) diharapkan peserta didik dalam melakukan kegiatan permainan merasa senang dan termotivasi untuk lebih melakukan kegiatannya.

Bola Karet dalam penelitian ini berguna sebagai alat bantu melakukan *shooting* sebagai media modifikasi dari bola basket. Pemilihan Bola karet ini karena lebih mudah bagi siswa untuk melakukan *shooting* lebih enteng mudah didapat, murah dan dapat memanfaatkan sebagai kepentingan pembelajaran. Ukuran bola karet 60-65 cm.



Gambar 1
Media Bola Karet
Sumber: Peribadi

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui “pengaruh media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dalam metode pre-experimental design serta desain yang digunakan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan dua macam variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel bebas penelitian ini adalah media bola karet (variabel X). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket (variabel Y).

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang beralamatkan di jalan Mustika II, RT.03/RW.01, Semabung Lama, Bukit Intan, Kota Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini bulan Maret tahun 2022. Penelitian ini dilakukan selama 4 kali pertemuan (1 pertemuan = 3 x 45 menit).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini di ambil secara *Sampling Jenuh* yaitu dimana pengambilan sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2015: 68). Oleh sebab itu, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang berjumlah 16 orang yang berusia 13 - 15 tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes, tes kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket. Menurut Sugiyono (2015) "Dalam penelitian perhitungan validitas data menggunakan validitas konstruk dengan menggunakan pendapat para ahli (*judgment experts*)".

Pengujian Reliabilitas Instrumen untuk tes kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket akan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji normalitas berdistribusi normalitas menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov (Riadi, 2015).

Pengujian Hipotesis menggunakan program SPSS 16 for Windows dengan metode paired-samples T-tes (Uji T berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05. Rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual peneliti menggunakan Rumus Uji T (Maksum, 2012).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(\sum D^2) - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Gambar 2
Rumus Hipotesis
Sumber: (Ali Maksum, 2012: 177)

Keterangan:

t : Nilai t_{hitung}

D : Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-postest*)

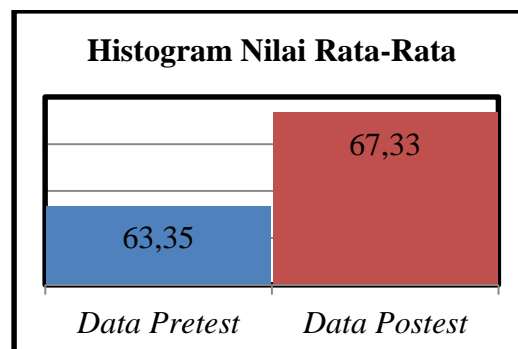
N : Jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 4 kali pertemuan (1 pertemuan = 3 x 45 menit). Dengan rincian waktu pada pertemuan pertama itu diberikan *pretest* setelah itu pertemuan kedua dan ketiga diberikan perlakuan, dan dipertemuan terakhir diberikan *postest* sebagai tes akhir dari pertemuan.

Grafik Perbandingan Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Postest*



Gambar 3
Grafik Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Postest*

Grafik nilai rata-rata antara data *pretest* dan *postest* pada hasil kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang, untuk warna biru pada grafik menandakan nilai *pretest* sedangkan warna merah menandakan nilai *postest*. Grafik nilai rata-rata ini dibentuk dari hasil nilai yang diperoleh dari masing-masing tes. Nilai test awal (*pretest*) memperoleh hasil jumlah total nilai 1014 dengan rata-rata nilai yang diperoleh 63,35, sedangkan hasil tes akhir (*postest*) memperoleh hasil jumlah total nilai 1077 dengan rata-rata nilai yang diperoleh 67,33.

Berdasarkan perbandingan dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diatas, maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan dari hasil nilai yang diperoleh pada saat *posttest* lebih besar dari pada hasil nilai yang diperoleh pada saat *pretest*.

Adapun hasil dari uji analisis data pada penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Data

Data	N	D _{hitung}	D _{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	16	0,146	0,327	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	16	0,126	0,327	Berdistribusi Normal

Dari rangkuman hasil uji normalitas data dapat diketahui bahwa hasil nilai D_{hitung} pada data *pretest* 0,146, dan data *posttest* 0,126, sedangkan untuk nilai D_{tabel} diperoleh nilai 0,327, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua nilai D_{hitung} ≤ nilai D_{tabel}, maka data berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang diberikan oleh variabel independen/bebas (X) dengan variabel dependen/terikat (Y), yang menggunakan rumus Uji T-test. Adapun hasil pengujian hipotesis data disajikan di bawah ini;

Tabel 2
Hasil Uji Hipotesis

Data	N	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
<i>Pretest - Posttest</i>	16	15,492	1,753

Hasil uji hipotesis yang menggunakan rumus T_{test} diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 15,492, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 1,753, berarti nilai t_{hitung} ≥ t_{tabel}, maka hipotesis menyatakan ada pengaruh yang signifikan media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang.

Pembahasan

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas peneliti melakukan penelitian di lapangan. Dalam pertemuan pertama peneliti memberikan tes awal (*pretest*) berupa tes kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket, sedangkan pada pertemuan kedua sampai ketiga peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) berupa media bola karet. Kemudian pada pertemuan keempat peneliti memberikan tes akhir (*posttest*) berupa tes kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket untuk melihat perbedaan hasil kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket, antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan berupa media bola karet sebanyak 2 kali pertemuan.

Saat penelitian selesai dilakukan, dan peneliti memperoleh data hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti melakukan uji analisis data. Uji analisis data yang dilakukan oleh peneliti ada dua pengujian, yang pertama uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, yang perhitungannya menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov*. Hasil dari uji normalitas diperoleh nilai *pretest* sebesar D_{hitung} 0,146, *posttest* D_{hitung} 0,126, sedangkan untuk D_{tabel} diperoleh hasil 0,327, maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Setelah uji normalitas selesai, peneliti melakukan uji hipotesis untuk melihat perbedaan antara nilai tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) penelitian, maka peneliti membuat hipotesis awal (H_0) dan hipotesis akhir (H_a). Hipotesis awal (H_0) menyatakan bahwa "Tidak ada pengaruh yang signifikan media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang", sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang".

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada dan tidak adanya pengaruh yaitu apabila nilai $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak ada pengaruh yang signifikan, sedangkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus *uji-t* antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diperoleh hasil yaitu nilai t_{hitung} 15,492, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,753. Ternyata nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($15,492 > 1,753$), sehingga dapat diambil keputusan bahwa

H_0 ditolak dan H_a diterima, kesimpulannya “Ada pengaruh yang signifikan media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang”.

Hal ini mengidentifikasi bahwa pemanfaatan media bola karet merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan atau diterapkan untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang. Dengan semakin meningkatnya kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang, maka diharapkan hasil belajar dan prestasi siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang dalam cabang olahraga bola basket juga akan semakin meningkat.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang. Penelitian dilakukan di SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang beralamatkan di jalan Mustika II, RT.03/RW.01, Semabung Lama, Bukit Intan, Kota Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang berjumlah 16 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP PGRI 3 Pangkalpinang yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Uji analisis data yang dilakukan oleh peneliti ada dua pengujian, yang pertama uji normalitas data. Hasil dari uji normalitas diperoleh nilai *pretest* sebesar D_{hitung} 0,146, *posttest* D_{hitung} 0,126, sedangkan untuk D_{tabel} diperoleh hasil 0,327, maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus *uji-t* antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diperoleh hasil yaitu nilai t_{hitung} 15,492, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai t_{tabel} 1,753. Ternyata nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($15,492 > 1,753$), sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, kesimpulannya “Ada pengaruh yang signifikan media bola karet terhadap kemampuan dasar *shooting* siswa kelas VIII pada pembelajaran bola basket di SMP PGRI 3 Pangkalpinang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Gilang, R. P. S. 2014. *Pengaruh Metode Latihan Shooting Dengan Konsep Beef Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket Pemula*. FIK. UNY.
- Gunawan, Y. K. 2018. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing (Lempar Tangkap) Dalam Pembelajaran Bola Basket Melalui Modifikasi Bola Karet Di Kelas VII-2 Smp Negeri 4 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun Pelajaran 2018/2019*. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Inovasi*, 3(4), 60-65.
- Khoeron, N. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Muhammad Irham. 2018. *Pengaruh Latihan Bola Basket Mini Satu Ring Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa MI Annizhomiyyah Jaha Labuan*. Tesis. Universitas Islam Negeri. Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Raswin, R., & Aulia, R. 2015. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Bola Karet*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 68-77.
- Riadi, E. 2015. *Metode Statistika Parametrik dan Nonparametrik*. Tangerang: Pustaka Mandiri.
- Nugroho, Septian Putra Aji. 2013. *Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil Shooting Free Throw pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 3 Ungaran*. FIK UNES.
- Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, T. 2016. *Buku Pintar Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.