

**THE EFFECT OF CROSS PASS TRAINING FOR CHEST PASS
ABILITY OF MALE BHINNEKA BASKETBALL CLUB TEAM
PEKANBARU**

David Chandra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Davidchandra990@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No Hp : 085274950601

**EDUCATION COACHING SPORT
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : This research is conducted to find out if there is any effect of crossing run pass training on basketball chest pass ability on Bhinneka Basketball Club Pekanbaru team, so that when doing chest pass technique can be done well and maximal. The form of this research is by experimental research, with basketball player population of Bhinneka Basketball Club Pekanbaru, the sample in this study is the entire population of 12 people. Instrument used in this research is AAHPERD Basketball Passing Test, to measure the skill of chest pass accurately in the moving state. After that, the data were treated with statistics, for normality with liliefors test at the level of α (0.05). The hypothesis proposed is the effect of cross pass exercise on the ability of the pass chest. Based on the statistical data analysis, the result obtained L_{count} smaller than the L_{table} , then the data distributed normal. Based on test result t calculate T_{count} 5.77 and T_{table} of 1.79 means $T_{count} > T_{tabel}$. And therefore, there is the effect of cross run pass practice on the ability of a basketball chest pass on the team male of bhinneka basketball club pekanbaru.

Key word : cross pass training, chest pass, AAHPERD Basketball Passig Test

PENGARUH LATIHAN OPERAN LARI MENYILANG TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* BOLA BASKET TIM PUTRA BHINNEKA BASKETBALL CLUB PEKANBARU

David Chandra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³

Davidchandra990@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

No Hp : 085274950601

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* bola basket pada tim putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan teknik *chest pass* dapat dilakukan dengan baik dan maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*eksperimental*), dengan populasi pemain basket putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *AAHPERD Basketball Passing Test*, untuk mengukur keterampilan *chest pass* secara akurat dalam keadaan bergerak. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf α (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass*. Berdasarkan analisis data statistik, didapatkan hasil L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} , maka data berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,77 dan T_{tabel} sebesar 1,79 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* bola basket pada tim putra bhinneka basketbal club pekanbaru.

Kata Kunci : Operan Lari Menyilang, *Chest Pass*, *AAHPERD Basketball Passing Test*

PENDAHULUAN

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan. Untuk mendapatkan prestasi, atlet harus melakukan latihan fisik, teknik, maupun taktik secara terstruktur yang disusun oleh pelatihnya serta pelatihan mental bertanding yang matang agar mendapatkan prestasi yang optimal.

Salah satu cabang olahraga prestasi ialah permainan bola basket. Bola basket adalah salah satu olahraga populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bola basket merupakan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing – masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam ring basket.

Pemain bola basket harus menguasai dasar (*fundamental*) dalam bermain bola basket. Menurut (Jon Oliver, 2007 : vi) Keterampilan – keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Dengan kata lain keterampilan tersebut merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. Dari teknik-teknik tersebut passing merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket, menurut (Danny Kosasih, 2007 :26) sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan skill *passing* demi kesuksesan timnya. Ada beberapa macam teknik passing dalam bermain bola basket menurut (Nuril Ahmadi, 2007:13-16) yaitu :mengoper bola setinggi dada (*chest pass*), mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*), dan mengoper bola pantulan (*bound pass*).

Menurut (Danny Kosasih, 2007 :28) *chest pass* adalah jenis *passing* yang paling efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga. Urutan teknik *chest pass* dimulai dengan posisi *triple threat* dan ibu jari menghadap ke atas saat memegang bola, maksudnya agar saat didorong bola akan berputar ke belakang (*back spin*). Pada akhir gerakan, ibu jari harus menghadap kebawah. Ingatkan pemain untuk melakukan pivot dan *passing*. Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa teknik chest pass sangat penting dikuasai oleh setiap pemain basket karena passing awal dari terciptanya peluang untuk mencetak angka.

Peran pelatih serta latihan sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang baik dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh. Menurut (Harsono, 1982:101) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Kondisi fisik merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Menurut (Harsono,1988 :155-219) ada sebelas komponen kondisi fisik yang harus dikuasai oleh seorang atlet diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, ketepatan, kelincahan, keseimbangan, power, serta kondisi fisik lainnya. Dalam bermain bola basket ada beberapa kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket diantaranya ialah daya tahan, kecepatan,

kekuatan, kelincahan, power, serta keseimbangan. Semua kondisi fisik tersebut harus dimiliki agar dapat melakukan keterampilan – keterampilan bola basket dengan baik.

Dari hasil pengamatan terhadap pemain Basket Bhinneka Basketball Club terlihat bahwa teknik *passing* khususnya *chest pass* yang mereka miliki masih kurang baik seperti bola *chest pass* yang dilakukan sambil bergerak masih melambung ataupun masih kurang tepat ke arah dada. Hal ini terlihat dari banyaknya kesempatan melakukan *chest pass* masih kurang baik sehingga teman kesulitan menerima *passing* tersebut, pemain masih kesulitan melakukan *chest pass* sambil bergerak maupun berlari sehingga banyak serangan cepat yang gagal dilakukan karena *chest pass* yang dilakukan dapat direbut atau dipotong oleh lawan. Hal tersebut didukung oleh adanya pernyataan dari pelatih bahwa masih banyak pemain Bhinneka yang kurang menguasai teknik *passing* sambil bergerak. Oleh karena itu untuk meningkatkan teknik *chest pass* anggota Bhinneka Basketball Club Pekanbaru diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *chest pass* menurut (Hannes Neumann, 1988 :3-8) diantaranya adalah : operan bertiga, operan lari menyilang, operan dalam segi empat.

Bentuk latihan yang digunakan adalah latihan operan lari menyilang yang berfokus pada ketepatan dan kecepatan *passing* sambil bergerak dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* sambil bergerak maupun berlari dengan pola lari yang berjalin-jalin. Alasan lain penulis mengambil bentuk latihan ini adalah karena bentuk latihan ini belum pernah diberikan kepada anggota tim basket Bhinneka sehingga dapat memberikan perbaikan terhadap teknik *passing* khususnya *chest pass* agar lebih baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “**pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* bola basket Tim Putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yang diawali dengan melakukan pre-test AAHPERD Basketball Passing Test (Komarudin, 2016 :146-147). Setelah itu diberikan program latihan operan lari menyilang selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan 16 kali pertemuan, maka dilakukan post-test AAHPERD Basketball Passing Test (Komarudin, 2016 :146-147). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah dilakukan latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* bola basket tim putra bhinneka basketball club pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Keterangan :

T_1 : mengukur kemampuan *chest pass* (sebelum diberi latihan)

X : latihan operan lari menyilang

T_2 : mengukur kemampuan *chest pass* (sesudah diberikan latihan)

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra bola basket Bhinneka Basketball Club Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 12 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 12 orang, maka peneliti mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). (Sugiyono, 2012 : 67) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 12 orang pemain basket Bhinneka Basketball Club Pekanbaru.

Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pretest*) *AAHPERD Basketball Passing Test* sebelum melakukan latihan operan lari menyilang dan tes akhir (*posttest*) *AAHPERD Basketball Passing Test* setelah melakukan latihan operan lari menyilang selama 16 kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah melakukan latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* bola basket tim putra bhinneka basketball club pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *operan lari menyilang* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *AAHPERD Basketball Passing Test* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pre-Test AAHPERD Basketball Passing Test*

Setelah dilakukan *AAHPERD Basketball Passing Test* sebelum dilaksanakan metode latihan *operan lari menyilang* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test*

NO	Data Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	25,67
3	Standar Deviasi	3,05
4	Varians	9,30
5	<i>Minimum</i>	23
6	<i>Maximum</i>	33
7	Jumlah	308

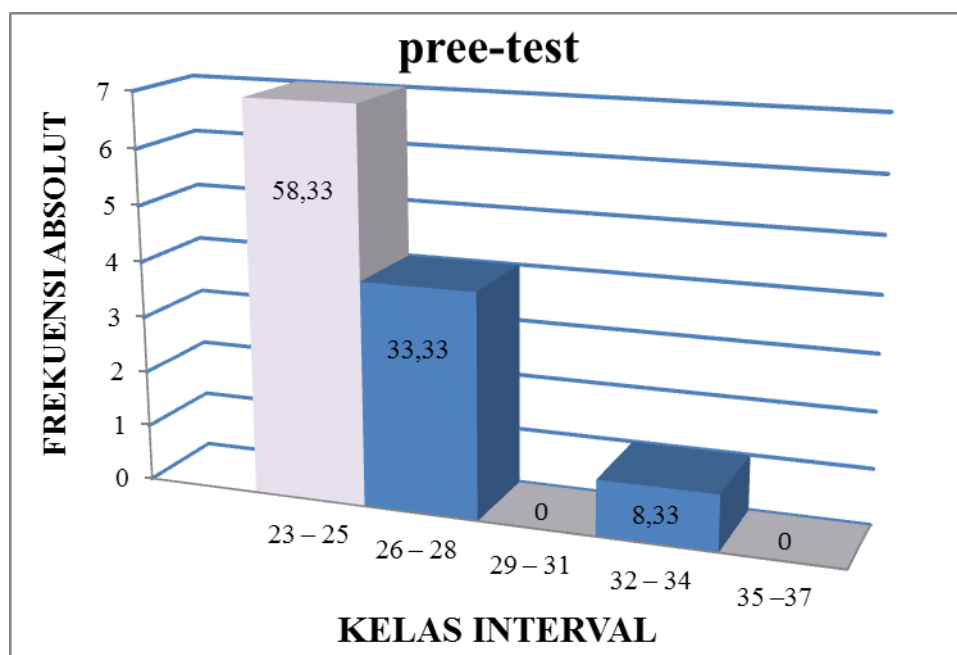
Berdasarkan analisis hasil data *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 33, skor terendah 23 dengan

rata-rata 25,67, standar deviasi 3,05, dan varians 9,30. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data Pree-test AAHPERD Basketball Passing Test

Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
23 – 25	7	58,33%
26 – 28	4	33,33%
29 – 31	0	0
32 – 34	1	8,33%
35 – 37	0	0
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 7 orang sampel (58,33%) memiliki hasil kemampuan *chest pass* dengan kelas interval 23 – 25 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 26 – 28 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 32 – 34 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah ini :



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test AAHPERD Basketball Passing Test

2. Data Hasil Post-Test AAHPERD Basketball Club Pekanbaru

Setelah dilakukan *Post-test AAHPERD Basketball Passing Test* setelah diterapkannya latihan *operan lari menyilang* maka didapat data akhir *Post-test AAHPERD Basketball Passing Test* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Post-testt AAHPERD Basketball Passing Test*

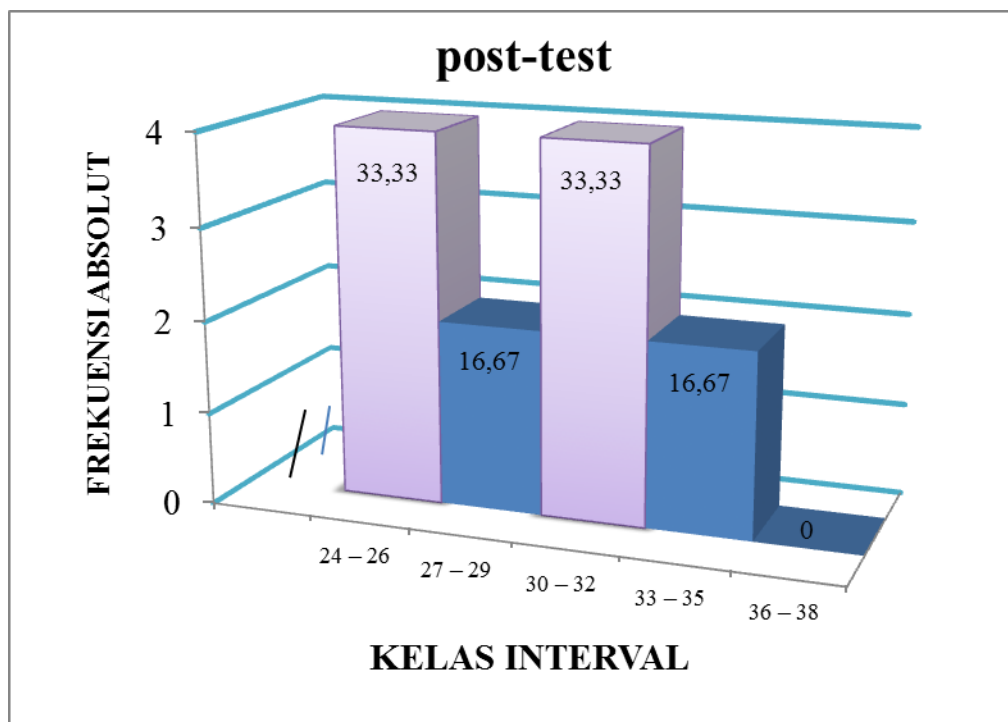
NO	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	12
2	Rata-rata	28,5
3	Standar Deviasi	3,60
4	Varians	12,96
5	Minimum	24
6	Maximum	35
7	Jumlah	342

Berdasarkan analisis hasil data *post-test AAHPERD Basketball Passing Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **35**, skor terendah **24** dengan rata-rata **28,5**, standar deviasi **3,60**, dan varians**12,96**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test AAHPERD Basketball Passing Test*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
24 – 26	4	33,33%
27 – 29	2	16,67%
30 – 32	4	33,33%
33 – 35	2	16,67%
36 – 38	0	0
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kemampuan *chest pass* sambil bergerak dengan kelas interval 24-26 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 27-29 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 30-32 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 33-35 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram berikut :



Gambar 2. Histogram Hasil *Post-test* AAHPERD Basketball Passing Test

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Operan Lari Menyilang* (X) dan AAHPERD *basketball Passing Test*(Y) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil Pree-test AAHPERD Test	0,2088	0,242	Normal
Hasil Post-test AAHPERD Test	0,1673	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* AAHPERD Basketball Passing Test setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2088** dan L_{tabel} **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* AAHPERD Basketball Passing Test adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* AAHPERD Basketball Passing Test menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1673** dan L_{tabel}

sebesar **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test AAHPERD Basketball Passing Test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Operan Lari Menyilang* (X) Terhadap Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Tim Bola Basket Bhinneka Basketball Club Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Operan Lari Menyilang* (X) terhadap kemampuan *Chest Pass* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_1 diterima.

Dari analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan operan lari menyilang (X) terhadap kemampuan Chest pass (Y) pada pemain tim putra bhinneka basketball club pekanbaru. Pada taraf α (0,05) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

Uji hipotesis	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,77	1,79	H_0 ditolak dan H_1 diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* bola basket pada tim putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Latihan diberikan kepada setiap pemain basket bertujuan untuk menjadikan pemain dapat menguasai keterampilan dasar yang baik.

Latihan operan lari menyilang adalah latihan yang menekankan pada peningkatan kemampuan *passing* secara cepat dan tepat sambil bergerak (Hannes Neumann, 1988 : 7-8). Latihan ini dilakukan dengan membagi pemain menjadi tiga kelompok yang berdiri di garis ujung lapangan basket (baseline) yaitu satu kelompok berdiri di tengah dan dua kelompok lagi berdiri di samping kelompok yang di tengah tersebut dengan jarak antar kelompok yaitu tiga meter. latihan dilakukan dengan menggunakan satu lapangan basket penuh, pola lari latihan ini berjalin – jalin. Bola di pegang dari kelompok tengah. Pelaksanaan latihan ini adalah : kelompok dibagi menjadi tiga yaitu A, B, dan C. kelompok B berada di tengah sementara A di sisi kiri dan C di sisi kanan. Pemain pada posisi tengah (B) mengoper ke pemain (C) lalu lari menyilang di belakang penerima operan (C), kemudian pemain (C) mengoper bola ke pemain (A) lalu lari menyilang ke belakang pemain (A), dan begitu seterusnya. Latihan ini harus dilakukan dengan berlari serta fokus terhadap sasaran yang hendak di passing.

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa perbedaan keterampilan chest pass sebelum dan sesudah melakukan latihan operan lari menyilang jelas adanya peningkatan.

Agar tercapainya tujuan latihan operan lari menyilang diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan baik dan benar dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang ada. Dengan demikian akan memberikan pengaruh ataupun peningkatan kemampuan chest pass yang maksimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan terhadap pemain Basket Bhinneka Basketball Club terlihat bahwa teknik *passing* khususnya *chest pass* yang mereka miliki masih kurang baik seperti bola *chest pass* yang dilakukan sambil bergerak masih melambung ataupun masih kurang tepat ke arah dada. Hal ini terlihat dari banyaknya kesempatan melakukan *chest pass* masih kurang baik sehingga teman kesulitan menerima *passing* tersebut, pemain masih kesulitan melakukan *chest pass* sambil bergerak maupun berlari sehingga banyak serangan cepat yang gagal dilakukan karena *chest pass* yang dilakukan dapat direbut atau dipotong oleh lawan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* pada Tim Putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah dengan perlakuan percobaan (eksperimental) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Yang dimana peneliti melakukan observasi yang berupa data *pretest* kemudian dilakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dan setelah itu dilakukan pengambilan data berupa *posttest*. Subyek dalam penelitian ini adalah Tim Putra Basket Bhinneka Basketball Club. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes AAHPERD *basketball passing test*, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan dalam mengoper dan menangkap bola secara akurat dalam keadaan bergerak.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **25,67**, kemudian dilakukan latihan *operan lari menyilang* selama 16 kali pertemuan pada Tim Basket Putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **28,5**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **2,83** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Operan Lari Menyilang* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Tim Basket Putra Bhinneka Basketball Club Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *chest pass* dalam bermain basket adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Operan Lari Menyilang* untuk meningkatkan kemampuan *Chest Pass* agar lebih maksimal lagi.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dan meningkatkan disiplin dalam latihan baik itu disiplin waktu maupun kehadiran agar mendapatkan hasil teknik fundamental basket yang baik.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet bola basket pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Hannes Neumann .(1988) .*Bola Basket Pendidikan Dasar Dan Latihan*: PT Gramedia. Jakarta
- Kosasih Danny. (2007). *Fundamental Basketball first step to win* : Karmedia. Jakarta
- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik & Program Latihan* : Akamedia Pressindo. Jakarta
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* : PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Zulfan Ritonga. (2007). *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*: Cendikia Insani Pekanbaru. Pekanbaru
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*: Unesa University Press.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*: P2LPTK. Jakarta
- Hal Wissel.(2004). *Second Edition Basketball Steps To Success : human kinetics*. United states of America
- Sugiyono.(2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung

Jon Oliver. (2004). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Rayu Pustaka.

Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Erlangga