

Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Hasil *Passing Chest Pass* Basket Siswa Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan

Habil Muzakky¹, Daharis²

Email: habilmuzakky@student.uir.ac.id¹, daharispengas@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau^{1,2}

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil passing chest pass basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes power otot lengan, tes koordinasi mata – tangan, serta tes chest pass. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi power otot lengan terhadap hasil passing chest pass basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan sebesar 27,77% dengan nilai $r_{hitung} = 0,527 > r_{tabel} 0,444$. (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata - tangan terhadap hasil passing chest pass basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan sebesar 28,41% dengan nilai $r_{hitung} = 0,533 > r_{tabel} 0,444$. (3) Terdapat kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil passing chest pass basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan sebesar 35,64% dan sisanya sebesar 27,24% dengan nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{tabel} 0,444$.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Hasil *Chest Pass* Boal Basket

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the contribution of arm muscle power and hand-eye coordination to the basketball chest pass results of basketball extracurricular students at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan. This type of research is multiple correlation. The population and sample in this study were 20 basketball extracurricular students at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan. The research instruments used were the arm muscle power test, eye-hand coordination test, and chest pass test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been carried out, the following conclusions can be drawn: (1) There is a contribution of arm muscle power to the basketball chest pass results of basketball extracurricular students at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan of 27.77% with a value of $r_{count} = 0.527 > r_{table} 0.444$. (2) There is a contribution of hand-eye coordination to the basketball chest pass results of extracurricular basketball students at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan of 28.41% with a value of $r_{count} = 0.533 > r_{table} 0.444$. (3) There is a contribution of arm muscle power and hand-eye coordination to the basketball chest pass results of extracurricular basketball students at SMK Negeri 2 Teluk Kuantan of 35.64% and the remaining 27.24% with a value of $r_{count} = 0.597 > r_{table} 0.444$.

Keywords: Arm Muscle Power and Eye-Hand Coordination, Basketball Chest Pass Results

Copyright © 2024, Habil Muzakky¹, Daharis²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau^{1,2}

Email : habilmuzakky@student.uir.ac.id¹, daharispengas@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan sejalan dengan proses belajar mengajar tersebut, harus mempunyai berbagai unsur-unsur yakni materi pelajaran, kurikulum, metode pengajaran, sarana dan prasarana yang tersedia, tenaga pendidik serta evaluasi. Dengan demikian kebijakan pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan menuntut guru memiliki kompetensi dalam melaksanakan tugasnya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bertanggung jawab dalam meletakkan dasar-dasar kompetensi dan pembangunan moral yang berkualitas.

Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Salah satu komponen yang meningkatkan pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

(Alpen, 2017) Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani mempunyai peran unik di banding bidang studi lain, karena melalui penjas selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Kemudian (Apriani et al., 2021) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, dimana sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja.

Menurut (Pratama & Candra, 2019) Fokus pendidikan jasmani juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Selanjutnya Burstiando & Nurkholis yang dikutip oleh (Wildani & Gazali, 2020) Pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Pendidikan bersifat universal, bisa terbagi ke dalam beberapa aspek, salah satunya adalah pendidikan jasmani.

(Lamusu & Syarifudin, 2020) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Bentuk pendidikan jasmani di sekolah adalah adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi siswa untuk menyalurkan bakatnya dalam berolahraga, diantaranya adalah ekstrakurikuler bola basket. (Rizky & Zulkifli, 2023) Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim memiliki lima pemain dengan tujuan memasukkan bola kedalam ring lawan sebanyak-banyaknya sehingga mendapatkan kemenangan. Pada permainan bola basket ada beberapa hal yang harus dikuasai seperti teknik dasar dan peraturan bola basket

Permainan bola basket selain baik untuk kesehatan, juga dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswa. Sebab dalam permainan bola basket dituntut untuk saling bekerjasama dalam tim, memiliki daya pikir yang tinggi, disiplin dan sebagainya, dengan demikian bola basket akan berkembang secara baik unsur-unsur seperti, kemauan, self control, kerjasama, disiplin dan rasa tanggung jawab. Bola basket merupakan olahraga yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan lempar serta unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan tentunya harus didukung dengan teknik-teknik yang benar.

Dalam permainan bolabasket, pada dasarnya siswa diarahkan agar dapat melakukan teknik bolabasket dengan benar. Ada beberapa teknik passing dalam bolabasket diantaranya chest pass, bounce pass, dan overhead pass. Di antara ketiga teknik passing tersebut, chest pass adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan bolabasket. Menurut Wissel dalam (Fauzi et al., 2015) Gerakan mendorong atau operan dalam bola basket ada beberapa macam antara lain, a) operan dada (chest pass), b) operan bawah

(bounce pass), c) operan atas (overhead pass), d) operan samping (sidearm pass), e) operan baseball, dan f) operan kebelakang (behind the back pass).

Dari sekian banyak jenis passing di dalam permainan bola basket, chest pass adalah salah satunya. Teknik chest pass tentu sudah tidak asing lagi dalam permainan bola basket. Teknik ini sangat penting untuk mengirimkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan cepat dan akurat. Berikut ini akan dibahas mengenai apa itu chest pass serta bagaimana cara pelaksanaan tekniknya sesuai dengan pendapat beberapa para ahli.

(Candra et al., 2023) Passing dan catching tidak bisa dipisahkan karna melempar dan menangkap bola merupakan satu kesatuan yang berkaitan dalam permainan bola basket. Passing adalah mengoper bola adalah gerakan memberikan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk melakukan serangan. Mengoper bola basket adalah gerakan memberikan bola kepada rekan satu tim dengan teknik dasar menggunakan kedua tangan untuk membentuk pola serangan ke daerah

Menurut Nuril Ahmadi dalam (Nugroho & Raharjo, 2020) “Chest pass adalah mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada, ini merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 3 meter. Lalu (Saichudin & Munawar, 2019) menyebutkan bahwa chest pass atau yang sering juga disebut dengan operan dada, dimana jenis ataupun teknik passing ini sendiri merupakan salah satu teknik passing mendasar dalam bolabasket. Supaya para siswa dapat menguasai teknik chest pass dibutuhkan unsur fisik seperti power otot lengan dan koordinasi mata - tangan, sehingga passing (chest pass) yang dilakukan dapat dihasilkan dengan baik, tepat sasaran kepada teman yang ingin di oper, dengan power otot lengan bola dapat didorong dengan kuat dan dengan koordinasi mata - tangan bola yang di chest pass tepat sasaran.

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan, terlihat bahwa masih siswa masih belum mampu melakukan passing (chest pass) dengan benar sesuai dengan standar kompetensi bola basket. Sebagian siswa belum memahami teknik memegang bola dan sikap tubuh pada saat melakukan passing bola basket dimana jari dan telapak tangan siswa kaku, jari-jari tidak membuka lebar pada saat melakukan tolakan dengan bola, tidak tepat pada posisi yang seharusnya sehingga efek gerakan salah. Kemudian, proses latihan kurang disiplin, sering menjumpai banyak siswa yang tidak berperan aktif dalam proses latihan banyak yang hanya cepat bermain bola basket ketika kegiatan latihan bola basket berlangsung.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka penelitian merasa perlu untuk untuk meneliti dan mengetahui tentang ” Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Hasil Passing Chest Pass Basket Siswa Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasi ganda. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang siswa. Adapun dalam penelitian ini untuk pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi. yaitu siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan yang berjumlah 20 orang siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes power otot lengan *two hand medicine ball put*, tes koordinasi mata - tangan serta tes *passing chest pass* bolabasket.

PEMBAHASAN

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah power otot lengan X_2 adalah koordinasi mata - tangan yang menjadi variabel Y adalah *chest pass*. Data yang telah diperoleh dan

dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

- 1) Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap *chest pass* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan.
- 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata - tangan terhadap *chest pass* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan.
- 3) Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koodinasi mata - tangan terhadap *chest pass* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan.

1) Nilai Korelasi X1 ke Y (Power Otot Lengan Dengan Chest Pass Bola Basket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot lengan dengan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan didapat nilai $r_{hitung} = 0,527 > r_{tabel} = 0,444$ dengan kategori cukup serta nilai kontribusi sebesar 27,77%.

2) Nilai Korelasi X2 ke Y (Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Chest pass bola basket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata - tangan dengan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan didapat nilai $r_{hitung} = 0,533 > r_{tabel} = 0,444$ dengan kategori cukup serta nilai kontribusi sebesar 28,41%.

3) Nilai Korelasi X1 dan X2 Ke Y (Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Chest Pass Bola Basket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot lengan dan koodinasi mata - tangan dengan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan secara simultan adalah 0,597 dengan kategori cukup. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,597$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,444$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,597 > 0,444$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X₁ dan X₂ ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koodinasi mata - tangan terhadap *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan.

Setelah diketahui adanya nilai korelasi, maka dapat dilanjutkan untuk mengetahui nilai kontribusi dari *power* otot lengan dan koodinasi mata - tangan terhadap *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan dengan rumus $KD = r^2 \times 100\% = 0,597^2 \times 100\% = 35,64\%$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap *chest pass* bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan. Dengan nilai r_{hitung} sebesar 0,597 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,444, hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada dalam kategori cukup. Kontribusi yang diberikan oleh *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan melakukan *chest pass* adalah sebesar 35,64%, sementara sisanya sebesar 64,36% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana kekuatan fisik dan keterampilan koordinasi dapat memengaruhi performa dalam olahraga, khususnya dalam permainan bola basket.

Power otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga, terutama dalam aktivitas yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan gerakan seperti *chest pass*. Dalam konteks bola basket, *chest pass* adalah teknik dasar yang sering digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim. Ketika seorang pemain melakukan *chest pass*, otot lengan, termasuk otot *bisep* dan *trisept*, berperan penting dalam memberikan tenaga yang diperlukan untuk melempar bola dengan akurat dan kuat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *power* otot lengan dapat berkontribusi terhadap peningkatan performa dalam berbagai jenis olahraga, termasuk bola basket. Sebagai contoh, seorang pemain yang memiliki *power* otot lengan yang baik akan mampu mengoper bola dengan lebih jauh dan lebih tepat, sehingga meningkatkan peluang tim untuk mencetak poin.

Koordinasi mata-tangan juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam melakukan *chest pass*. Koordinasi ini mengacu pada kemampuan untuk mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan fisik. Dalam bola basket, seorang pemain harus dapat melihat posisi rekan satu tim dan lawan, serta memperkirakan jarak dan kecepatan bola. Ketika melakukan *chest pass*, pemain harus mampu mengarahkan bola dengan tepat ke sasaran yang diinginkan, yang membutuhkan tingkat konsentrasi dan keterampilan koordinasi yang tinggi.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan *chest pass*, penting untuk dicatat bahwa kontribusi sebesar 35,64% menunjukkan bahwa ada banyak faktor lain yang turut memengaruhi performa pemain. Faktor-faktor ini bisa mencakup aspek teknik, pengalaman bermain, kondisi fisik secara keseluruhan, serta faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan konsentrasi. Misalnya, seorang pemain yang mungkin tidak memiliki *power* otot lengan yang optimal tetapi memiliki pengalaman dan pemahaman yang baik tentang permainan dapat tetap melakukan *chest pass* dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam olahraga, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh satu aspek saja, tetapi merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor.

Analisis lebih lanjut terhadap faktor lain yang memengaruhi *chest pass* dapat mencakup teknik dasar yang diajarkan dalam latihan. Pelatihan yang baik dan terstruktur dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *chest pass*. Misalnya, latihan yang fokus pada penguatan otot lengan dan latihan koordinasi dapat membantu meningkatkan performa. Selain itu, latihan situasional yang mensimulasikan kondisi permainan sebenarnya juga dapat membantu pemain untuk lebih siap dalam menghadapi tekanan saat bertanding. Dengan demikian, penting bagi pelatih untuk merancang program latihan yang menyeluruh yang tidak hanya fokus pada kekuatan fisik tetapi juga pada pengembangan keterampilan teknis dan mental pemain.

Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengembangan olahraga di sekolah. Ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 2 Teluk Kuantan tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk berolahraga, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan sosial, disiplin, dan kerja sama tim. Melalui kegiatan ini, siswa dapat belajar tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental, serta bagaimana bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Oleh karena itu, dukungan dari pihak sekolah dan orang tua sangat penting untuk memastikan bahwa program ekstrakurikuler seperti ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat maksimal bagi siswa.

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan melakukan *chest pass* bola basket. Meskipun kontribusi yang diberikan oleh kedua faktor ini cukup signifikan, masih terdapat banyak faktor lain yang memengaruhi performa pemain. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendekatan yang holistik dalam pengembangan kemampuan siswa, termasuk penguatan fisik, pengembangan teknik, serta aspek mental dan sosial. Dengan demikian, siswa tidak hanya dapat menjadi pemain basket yang baik, tetapi juga individu yang sehat dan berkarakter. Penelitian ini memberikan landasan bagi penelitian selanjutnya yang dapat menggali lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi performa dalam olahraga, serta bagaimana cara terbaik untuk mengembangkan kemampuan atlet di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil passing *chest pass* basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan sebesar 27,77% dengan nilai $r_{hitung} = 0,527 > r_{tabel} 0,444$.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata - tangan terhadap hasil passing *chest pass* basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan sebesar 28,41% dengan nilai $r_{hitung} = 0,533 > r_{tabel} 0,444$.
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil passing *chest pass* basket siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Teluk Kuantan sebesar 35,64% dan sisanya sebesar 27,24% dengan nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{tabel} 0,444$.

REFERENSI

- Abdul, A. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Passing Shest Pass* Di Ekstrakurikuler bolabasket Siswa SMP Hayatan Hayyibah Tahun 2017/2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*.
- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18–27. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Ardian, R., & Sari, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsaldi SMAN 10 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.85>
- Arsil dan Aryadie Adnan. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Candra, O., Zulrafla, Kamarudin, & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(1), 10–27. <https://doi.org/10.51242/jpm.v3i1.566213>
- Dikdik, Paulus, Luky. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Fauzi, M. K., Priyanto, & Suratman. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Chest pass* Bola Basket Melalui Media Audiovisual. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v4i1.8639>
- Frayogha, J., & Afrizal. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Progress in Retinal and Eye Research*, 1(3), 919–931.
- Hadi, Samsul. 2013. Sumbangan *Power* Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (1) (2013).
- Ismayati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Ismoko, A P dan Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap *Power* Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal. Keolahragaan*, 1(1). 1-12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Lamusu, Z., & Syarifudin, S. (2020). Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Bola Basket. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.37905/aksara.5.2.129-138.2019>
- Margono, M., Yagusta, R. A. B., & Khuzaini, A. (2018). Pengaruh Antara *Power* Lengan, Akurasi Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bolabasket SKO Ragunan. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 35-47.

- Muchlisin.(2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.Banten : Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju.
- Munizar, Razali, Ifwandi. (2016). Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Power* Otot Lengan Terhadap Pukulan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Volume 2, Nomor 1: 26 – 38* Februari 2016.
- Ningrat, A. A., & Alficandra. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Siak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5398–5401. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.6169>
- Nugroho, A., & Raharjo, F. M. (2020). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing *Chest pass* Dalam Bermain Bola Basket Dengan Penerapan Variasi Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Medan Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 24–29. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.163>
- Nurahman, F., & Ridwan, M. (2019). Pengaruh Metode *drill* Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest pass*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 715–724. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.379>
- Panggabean, I., Kaswari, & Purnomo, E. (2016). Meningkatkan Kemampuan *Chest pass* Bola Basket Melalui Penerapan Bermain Kucing-Kucingan Smp Kristen Abdi Wacana. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(4), 1–14. <https://doi.org/10.26418/jppk.v5i4.14892>
- Pratama, M. A., & Candra, O. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan *Chest pass* Bola Basket Melalui Strategi Variasi Mengajar Siswakelas X IPA 7 SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 129–137. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.144>
- Rahmadani, A., Candra, O., Daharis, & Khoeri, A. (2021). Model pembelajaran bola basket berbasis permainan: Bagaimana peningkatannya terhadap keterampilan passing? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 190–197. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7953](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7953)
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50–59. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Rizky, A., & Zulkifli, Z. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar *Chest pass* Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Di SMP Negeri 14 Pekanbaru. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i1.464>
- Rusyida, Meilani Dina Dkk. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Lempar Bolabasket Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal. Pendidikan Jasmani*, Volume 26, Nomor 02, Tahun 2016, Halaman 318-331
- Rosmi, Y. F. (2016). Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (Jump Shoot) Bolabasket. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 12(22), 135-157
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Saichudin Munawar, Rifqi*. Malang. Wineka Media.

- Saputra, D. R. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Push Up Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smk Setih Setio 2 Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i1.1047>
- Sin, Tjung, Haw. (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung Alfabeta.
- Sukma, A. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta. ILMU.
- Sunur, D. P., Kardiawan, I. K. H., & Darmawan, G. E. B. (2023). Pengaruh Pelatihan Four Corners Drill Dan Two Wheel Drill Terhadap Keterampilan Passing (*Chest pass*) Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Paciran. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i1.61951>
- Wanena, T. (2018). Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Jump Shot Bolabasket Pada Mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *JPOS (Journal Power of Sports)*, 1(2), 8-13.
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103–111. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)
- Wirasasmita, R. (2014). *Ilmu Urai Olahraga II*. Bandung. Alfabeta.
- Witarsyah, & Devira, Y. (2019). The Effect of Weight Training Using Tools on *Chest pass* Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 129–136. <https://doi.org/10.24036/jpo108019>