

Pengaruh *Part Whole Method* terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* SBB KU 14-16 Human *Basketball Club*

Ihtiar Rahayu, Supriyadi*, Heri Purnama Pribadi, Ahmad Abdullah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: supriyadi.fik@um.ac.id

Paper received: 10-3-2023; revised: 20-7-2023; accepted: 2-8-2023

Abstract

The problem in this study is that the participants of the Human Basketball Club Malang Basketball School (SBB) in the 14-16 year old category require dribbling skills to properly support basketball fundamental techniques. The purpose of this study is to prove the part whole method for improving dribbling skills. The research design used a one group pretest – post-test pre-experiment. The data instrument uses the Dribble Test STO (Sports Test Standardization). Determination of the sample of 15 subjects using purposive sampling. The exercises given within 6 weeks were 18 meetings. The pre-test data results obtained a mean of 12.70 seconds and post-test data with a mean of 7.94 experienced an increased difference of 4.76 seconds. The hypothesis test used to determine the difference between the pre-test and post-test is the Wilcoxon nonparametric test. The result of the significance test was 0.001 which means that there is a significant difference, so that the results of the study can be concluded that there is an effect of giving the part whole method to improving dribbling skills in SBB KU 14-16 Human Basketball Club.

Keywords: basketball; dribbling; training; part whole method

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah peserta Sekolah Bola Basket (SBB) Human *Basketball Club* Malang dalam kategori umur 14-16 tahun membutuhkan keterampilan *dribbling* dalam menunjang teknik fundamental bola basket dengan baik. Tujuan penelitian ini membuktikan *part whole method* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimen *one group pre test – post test*. Instrumen data menggunakan *Dribble Test* STO (Standarisasi Tes Olahraga). Penentuan sampel sebanyak 15 subjek dengan menggunakan *purposive sampling*. Latihan yang diberikan dalam kurun waktu 6 minggu sebanyak 18 pertemuan. Hasil data *pre test* yang diperoleh mean sebesar 12,70 detik dan data *post test* dengan mean sebesar 7,94 mengalami selisih peningkatan sebesar 4,76 detik. Uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan *pre-test* dan *post-test* adalah uji *nonparametric wilcoxon*. Hasil uji signifikansi sebesar 0,001 yang berarti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *part whole method* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* SBB KU 14-16 Human *Basketball Club*.

Kata kunci: bola basket; *dribbling*; latihan; *part whole method*

1. Pendahuluan

Olahraga bola basket dilakukan secara tim dengan melibatkan beberapa *rules*, fisik, keterampilan, dan juga bersifat bersaing antar kelompok (Song & Fan, 2022). Olahraga bola basket selain memerlukan kemampuan fisik yang baik perlu membutuhkan keterampilan teknik yang matang (Syaifullah Irwan & Lismadiana, 2019). Teknik dasar dalam bola basket antara lain *body movement*, *passing*, *shooting*, *pivot*, dan *dribbling*. *Dribbling* adalah teknik dalam membawa bola basket dengan memantulkan bola ke segala arah (Pasaribu, 2019). Menggunakan teknik *dribbling* dapat dilakukan dengan posisi tubuh berhenti, berjalan, atau

berlari menggunakan salah satu tangan. Penggunaan teknik *dribbling* harus dikuasai dengan baik dan benar agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan dan terhindar dari perebutan dari lawan.

Dalam teknik *dribbling* mengontrol bola basket perlu dilakukan dengan melibatkan interaksi fisik dengan bola dan lantai, kecepatan, kelincahan dan ketepatan sesuai dengan target yang telah ditentukan (Liu & Hodgins, 2018). Dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* diperlukan metode pelatihan yang baik untuk menunjang proses kelancaran pemain dalam mengembangkan keterampilan yang mudah dipahami agar memperoleh latihan yang efektif dan efisien (Badriyah, 2019). Salah satu metode pelatihan yang dapat diterapkan dalam melatih keterampilan *dribbling* yaitu *part whole method* (Kreider et al., 2017).

Produk latihan dalam *part-whole method* dilakukan secara bertahap dan komprehensif bertujuan meningkatkan kompetensi atau hasil latihan (Zhang, 2019). *Part whole method* merupakan gabungan metode pelatihan secara bertahap dengan membagi pembelajaran keterampilan yang lebih sederhana untuk membentuk suatu perkembangan keterampilan yang utuh dan menyeluruh secara baik dan benar (Syaifullah Irwan & Lismadiana, 2019). Menurut penelitian sebelumnya *part method* ini digunakan pada atlet yang masih baru belajar. Indikator *part method* mengajarkan keterampilan gerak dengan cara memecah atau membagi suatu keterampilan agar mudah dipahami secara menyeluruh. *Whole method* digunakan sebagai lanjutan dari *part method* yang bagi atlet yang sudah mampu melakukan keterampilan yang kompleks sebagai perkembangan kemampuan (Badriyah, 2019).

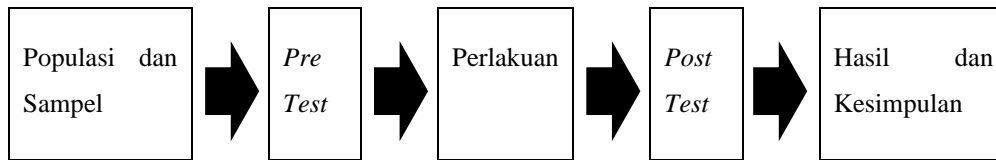
Hutama Manggala *Basketball Club* merupakan salah satu klub basket yang berada di Kota Malang. Klub tersebut terdapat beberapa tingkatan akademi yang dikategorikan berdasarkan usia mulai dari usia 8 – 18 tahun. Terdapat dua kategori yaitu Sekolah Bola Basket bagi atlet yang masih belajar fundamental atau baru belajar olahraga bola basket, dan KU (klub) bagi atlet yang dipersiapkan untuk menghadapi turnamen. Saat melakukan observasi wawancara kepada pelatih Utama Manggala *Basketball Club* bahwa Sekolah Bola Basket KU 14-16 tahun Putra memerlukan latihan dalam fundamental teknik *dribbling*. Peneliti menyimpulkan bahwa SBB KU 14-16 Human *Basketball Club* perlu mendapat program latihan *dribbling* dengan metode yang tepat dengan menggunakan *part whole method*. Untuk memastikan program latihan berdampak pada atlet maka diperlukan uji coba. Berdasarkan penjabaran diatas peneliti ingin menggunakan *part whole method* untuk mempermudah pemahaman peserta didik dan mengembangkan kemampuan keterampilan *dribbling* yang merupakan indikator dalam olahraga bola basket dengan pengembangan inovasi variasi dalam belajar *dribbling* dengan benar dan maksimal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain menggunakan pre-eksperimen (Maksum, 2018). Dengan metode desain *one group pretest-posttest*. Terdapat *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui akibat dari perlakuan (Maros & Juniar, 2016).

Pemberian program latihan menggunakan *part whole method*. Penelitian ini menggunakan perlakuan (*treatment*) dengan penerapan *part whole* (bagian dan keseluruhan) menggunakan tindakan kelas yang diterapkan dalam pelatihan bola basket untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* selama 6 minggu sebanyak 18 pertemuan yang dilakukan di Human *Basketball Arena*. Jumlah populasi sebanyak 30, dengan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 15 sampel (A & Abdillah, 2019). Tahapan

pengambilan data penelitian melalui *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen tes keterampilan *dribble test* Standarisasi Tes Olahraga (STO). Tes keterampilan olahraga harus reliable, valid, obyektif, menarik, *simple*, dan mampu dilaksanakan. Tes ini dengan validitas 0,804 dan reliabilitas 0,893 (Tri Ani Hastuti & Aryanto, 2011).



Gambar 2. Desain Penelitian

3. Hasil dan Pembahasan

Pembahasan data *pre test* dan *post test* penelitian yang dilakukan yang dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Data Hasil *pre-test* dan *post-test*

Statistik	Rerata	Simpangan Baku
<i>Pretest</i>	12,7047	1,00038
<i>Posttest</i>	7,9487	0,55235
<i>Selisih</i>	4,76	0,44799

Tabel keluaran SPSS versi 26 untuk uji normalitas ditampilkan pada masing-masing variabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
<i>Pre Test</i>	0,878	15	0,045
<i>Post Test</i>	0,838	15	0,012

Uji normalitas tabel diatas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Pada kolom *pretest* dan *posttest* menghasilkan sig. 0,045 dan 0,012 yang berarti data Sig. < 0,05. Maka memiliki data yang tidak normal.

Tabel 3. Uji Hipotesis

<i>Pre-Post Test -</i>	
Z	-3.409 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,001

Dalam tabel tersebut menggunakan Uji *Nonparametric Wilcoxon* menunjukkan Sig (2 tailed) 0,001 yang dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti ada pengaruh substansial *part whole method* terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* SBB KU 14-16 Human Basketball Club.

Berdasarkan hasil data *pre test* yang diperoleh diberikan perlakuan program latihan *dribbling* dengan menggunakan *part whole method* mendapatkan nilai rata-rata 12,70 detik dalam skala penilaian *t-score* yaitu sebesar 41 yang termasuk dalam norma kurang baik. Setelah diberi perlakuan berupa *part whole method* terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* yang dibuktikan melalui hasil *post test* dengan rata-rata sebesar 7,94 detik dalam skala *t-score* sebesar 69 yang termasuk kedalam norma sangat baik yang menghasilkan peningkatan selisih sebesar 4,76 detik. Perhitungan data dalam analisis uji *wilcoxon signed rank* sebagai pengambilan kesimpulan apakah terdapat pengaruh *Part Whole Method* terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling*. Hasil uji menunjukkan 0,001. Diketahui bahwa nilai signifikan bila kurang dari 0,05 dapat ditarik kesimpulan ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari *part whole method* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* SBB KU 14-16 Human *basketball club* dari hasil *pre test* dan *post test*. Peningkatan keterampilan *dribbling* akibat dari diberikannya perlakuan berupa *part whole method*.

Pemberian perlakuan *part whole method* kepada subjek dapat berpengaruh pada peningkatan keterampilan *dribbling* berkaitan dengan variasi dalam program latihan disusun agar menghindari kejenuhan yang merupakan kelelahan psikologis (Sumintarsih, 2012). Bompa (2018) menjelaskan variasi latihan dapat merangsang respon fisiologis melalui latihan, peningkatan keterampilan secara cepat bila diberi target latihan dengan intensitas tertentu. Kesimpulan prinsip ini adalah latihan yang disusun secara beragam dan menghindari dari kelelahan psikologis yang diwujudkan dalam perasaan jenuh dan berat ketika atlet melakukan latihan. Latihan yang terukur dan dilakukan secara intensif dengan dosis latihan yang cukup dapat menghasilkan perubahan fisiologis pada peningkatan keterampilan yang mengarah pada kemampuan energy yang lebih besar (Woei, 2016).

Perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* akibat memperoleh rangsangan dari luar dalam bentuk program latihan dengan intensitas latihan selama 90 menit yang terdiri dari 20 menit untuk *plan and stretching*, 10 menit untuk *warm-up*, 40 menit untuk latihan inti (*part whole method*). Komponen aktivitas fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan bagian dari serangkaian latihan yang bermanfaat untuk mencapai *teaching point*. Untuk *dribbling* bola dengan baik perlu terus dilatih agar kemampuan *dribbling* berdampak pada penguasaan permainan yang baik (Robalo, 2020).

Latihan yang disusun dengan intensitas latihan 45% - 55% setiap minggu yang dilakukan selama 6 minggu untuk melihat apakah terdapat peningkatan keterampilan (Zahrina & Nurrochmah, 2021). Program latihan yang disusun selama 6 minggu dengan dilakukan secara berulang-ulang dapat meningkatkan adaptasi fisiologi pada sistem saraf sebagai respon sensoris. Latihan tersebut menghasilkan adaptasi dalam peningkatan yang berarti (Ross et al., 2019). Program latihan berpengaruh pada keterampilan karena dilakukan secara teratur dan intensif. Latihan yang dilakukan secara intensif dapat mencapai performa yang maksimal.

Pada sesi pertama saat pemberian *stretching* (statis dan dinamis) berpengaruh pada efektifitas neurofisiologi otot berperan pada saat otot mengalami peregangan sebagai *mechanoreceptor* yang menyampaikan informasi ke sistem saraf pusat dan memberikan respon (Ramadhani, 2022). Sebagai stabilisator otot berperan penting pada penggerak otot tungkai bawah, pendukung pergerakan kelincahan dan kecepatan melalui fleksibilitas otot hamstring (Cengizhan et al., 2019). Hal tersebut dapat menunjang dalam peningkatan keterampilan pada sesi program latihan inti.

Program latihan inti disusun berdasarkan aspek *teaching point* secara bertahap pada penerapan latihan. Tahap awal program latihan ini memanfaatkan ruas jari untuk membiasakan memainkan bola tidak dengan telapak tangan, terdapat rongga antar ruas jari antara telapak tangan dengan bola (Yuliana et al., 2020). Adaptasi kelenturan pada pergelangan tangan juga dapat mempengaruhi performa. Hal ini berkaitan dengan kemampuan sendi untuk bergerak dalam ruangnya sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Seseorang yang memiliki kelenturan pergelangan tangan dan ruas jari yang baik akan mampu melakukan *dribbling* bola basket dengan baik (Prasetya, 2019).

Setelah mencapai adaptasi tangan terhadap bola pemberian program latihan diberikan dengan membiasakan bola dapat memantul ke lantai secara terkontrol terlebih dahulu. Tahap berfokus pada *power* tangan dalam mengontrol bola mengarah terhadap pengendalian bola yang merupakan bagian paling mendasar bagi seseorang untuk melatih teknik *dribble* dan menghindari kemungkinan terjadi cedera pada ruas jari tangan, maka pada saat melakukan aktivitas ini pantulan bola perlu dilatih agar menjadi keterbiasaan (Kurnia & Henjilito, 2022). Koordinasi mata dan tangan, kelincahan dan keseimbangan harus dimiliki agar dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* karena merupakan unsur dari komponen fisik. Pengontrol bola basket yang dipelajari dapat menghasilkan gerakan bola yang akurat secara fisik dan gerakan lengan yang terkoordinasi (Liu & Hodgins, 2018). Kontrol bola basket dapat menghasilkan gerakan bola yang akurat secara fisik dan gerakan lengan yang terkoordinasi. *Dribbling* mengharuskan pemain bola basket harus mengontrol bola secara akurat sebelum lepas dari tangan mereka dan mengantisipasi kapan dan dimana bola selanjutnya akan dikendalikan. Perihal ini kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan berhubungan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket. Aspek fisik tersebut berpengaruh pada peningkatan fungsi yang berguna untuk menunjang keterampilan *dribbling* bola basket.

Bola basket termasuk gerakan relatif terhadap *dribbling*, menerima, melompat, dan gerakan kompleks. Kebutuhan pengembangan keterampilan koordinasi dalam permainan bola basket sangat penting untuk memperoleh berbagai informasi, yang digunakan untuk menentukan lintasan bola yang digunakan saat mengetahui pergerakan teman dan lawan, pengalaman taktis yang diperoleh dari waktu ke waktu, pengetahuan tentang tugas individu, teknik fundamental. Pemberian *drills* mengarah pada permainan sesungguhnya dengan memperhatikan kontrol gerakan dengan kecepatan dan kelincahan secara berarah (Gaetano Altavilla et al., 2017). Pada program latihan yang disusun dalam *whole method* diberikan beberapa rintangan dengan menggunakan *cone* untuk dapat menerapkan keterampilan *dribbling* dengan tugas mengontrol bola dengan mengubah arah saat berhadapan atau melewatinya (Suparyanto dan Rosad (2020). Penguasaan pengendalian bola basket dituntut agar hasil yang dicapai dapat optimal sehingga membantu pergerakan yang akurat. Haddadin et al., (2011) menjelaskan, perbaikan peningkatan keterampilan sistem saraf tanpa sadar mengatur aktivitas otot untuk menampilkan keterampilan olahraga mulai dari gerakan yang sederhana. Hal ini dapat disimpulkan *part whole method* berpengaruh pada SBB KU 14-16 Human *Basketball Club* melalui gerakan dasar dan sederhana dalam bola basket.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa untuk meningkatkan keterampilan tidak dapat dilakukan dengan hanya berpikir pada tujuan saja melainkan perlunya kefokuskan dalam proses latihan secara baik dan benar, memperhatikan melalui perencanaan program latihan yang efektif. Hal tersebut sesuai dengan kajian sebelumnya dalam penelitian Badriyah, (2019) Judul dalam penelitian tersebut adalah “Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (*Part*

Method) Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket”. Badriyah & Kristiyandaru menyatakan bahwa *part method* berpengaruh pada hasil belajar teknik dasar *dribble* bola basket kelas VII F di SMP Negeri 2 Waru. Melalui penelitian ini mengungkapkan bahwa *part whole method* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*. *Part whole method* diberikan dengan mempertimbangkan volume, intensitas, dan frekuensi latihan yang tepat memberikan dampak yang signifikan. Dibuktikan pada penelitian sebelumnya *part whole method* bukan hanya dapat diterapkan dalam metode kepelatihan teknik dasar *dribble* bola basket saja, namun juga beberapa penelitian lainnya seperti *shooting* pada penelitian Yuliana et al., (2020) yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil *Shooting* Bola Basket” dan penelitian yang berjudul “Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan”.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *part whole method* terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* SBB KU 14-16 Human Basketball Club

Daftar Rujukan

- A, D. S., & Abdillah, C. (2019). Modul Metode Penelitian Lapangan. FKIP Universitas Pamulang, 1–219.
- BADRIYAH, I. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 1–4.
- Bompa, Tudor O., Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. 1, 1–27.
- Cengizhan, P., Cobanoglu, G., Gokdogan, C., Zorlular, A., Akaras, E., Orer, G., Kafa, N., & Guzel, N. (2019). The relationship between postural stability, core muscles endurance and agility in professional basketball players. *Annals of Medical Research*, 26(10), 2181. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2019.07.436>
- Gaetano Altavilla, Alfredo Pio Di Tore, Tiziana D’Isanto, & Gaetano Raiola. (2017). Some Teaching Method Elements of the Basketball *Dribble*. *Journal of Sports Science*, 5(4), 207–210. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2017.04.003>
- Haddadin, S., Krieger, K., Kunze, M., & Albu-Schaffer, A. (2011). Exploiting potential energy storage for cyclic manipulation: An analysis for elastic *dribbling* with an anthropomorphic robot. 1789–1796. <https://doi.org/10.1109/iro.2011.6094757>
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D. G., Kleiner, S. M., Almada, A. L., & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>
- Kurnia, D., & Henjilito, R. (2022). The Relationship Between Eyes Coordination of Agility and Confidence to Basketball *Dribbling*. 89–94.
- Liu, L., & Hodgins, J. (2018). Learning basketball *dribbling* skills using trajectory optimization and deep reinforcement learning. *ACM Transactions on Graphics*, 37(4). <https://doi.org/10.1145/3197517.3201315>
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). pembelajaran pembuatan rok suai dengan menggunakan pembelajaran video tutorial (kelas kontrol) di SMK Muhammadiyah 1 Tempel. 1–23.
- Prasetya. (2019). Pengaruh Latihan Variasi *Dribbling* terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Subang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–48. [https://www.google.com/search?sxsrf=AJOqlzUn7y6EepCuzfclhdBMNTfUY-BODg:1675298500471&q=Prasetya+\(2021\)+yang+berjudul+Pengaruh+Latihan+Variasi+Dribbling+terhadap+Peningkatan+Kemampuan+Dribble+Bola+Basket+Unit+Kegiatan+Mahasiswa+Bola+Basket+Universitas+Suba](https://www.google.com/search?sxsrf=AJOqlzUn7y6EepCuzfclhdBMNTfUY-BODg:1675298500471&q=Prasetya+(2021)+yang+berjudul+Pengaruh+Latihan+Variasi+Dribbling+terhadap+Peningkatan+Kemampuan+Dribble+Bola+Basket+Unit+Kegiatan+Mahasiswa+Bola+Basket+Universitas+Suba)

- Ramadhani, S. I. (2022). Pengaruh Pemberian Stretching Lower Extrimity Dan Core Stability Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Basket Ukm Pengaruh Pemberian Stretching Lower Extrimity Dan Core Stanility Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Basket Ukm Ums Pendahuluan. 160–167.
- Robalo, R. A. M. (2020). Informational Dribble Control for Basketball Dribble Control. *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com*, 68(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003><http://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>
- Ross, R., Goodpaster, B. H., Koch, L. G., Sarzynski, M. A., Kohrt, W. M., Johannsen, N. M., Skinner, J. S., Castro, A., Irving, B. A., Noland, R. C., Sparks, L. M., Spielmann, G., Day, A. G., Pitsch, W., Hopkins, W. G., & Bouchard, C. (2019). Precision exercise medicine: Understanding exercise response variability. *British Journal of Sports Medicine*, 53(18), 1141–1153. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100328>
- Sap Aini Pasaribu. (2019). Analisis Struktur Kovarians Indeks Terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah, Berfokus pada Perasaan Subyektif Kesehatan. 3(1), 9–25.
- Song, X., & Fan, L. (2022). Pattern Recognition Characteristics and Neural Mechanism of Basketball Players' Dribbling Tactics Based on Artificial Intelligence and Deep Learning. *Mathematical Problems in Engineering*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1673969>
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434. http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih3_0001.pdf
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). Development of Dribble Training Variations in The Basketball Extracurricular Club in State High Schools of Medan City 2020. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Syaifullah Irwan, M., & Lismadiana, M. (2019). The Effect of Exercise Methods and Coordination towards Students' Extracurricular Basketball Skills. 278(YISHPESS), 198–203. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.51>
- Tri Ani Hastuti, & Aryanto, B. (2011). Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket Sto Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa Fik Uny Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket. *Isbn 978-602-8429-65-8*, 47–58.
- Woei, I. C. (2016). Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smp N 4 Pacitan. June.
- Yuliana, P., Rachman Syam Tuasikal, A. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 59–62.
- Zahrina, K., & Nurrochmah, S. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan Dribble Bentuk T-Drill Langsung dan Tidak Langsung terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Dribble Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP. *Sport Science and Health*, 3(1), 26–33. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p26-33>
- Zhang, H. (2019). Research on Improving the Teaching and Training Effect of College Basketball Based on Combination Innovation Theory. *Icetem*, 317–321. <https://doi.org/10.25236/icetem.2019.074>