

EVALUASI TEKNIK *LAY UP SHOOT* ATLET BOLABASKET

SMAN 4 BUKITTINGGI

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



OLEH

DEBY MEYKI RINALDO

2012 / 1202466

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSetujuan PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Evaluasi Teknik *Lay Up Shoot* Atlet Bolabasket SMAN 4
Bulitittinggi
Nama : Deby Meyki Rinaldo
BP/NIM : 2012/1202466
Program studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II



Dr. Ronni Yenes, M.Pd
NIP. 19850912 201404 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Delhy Meyki Rinaldo
NIM : 1202466/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Evaluasi Teknik *Lay Up Shoot* Atlet Bolabasket SMAN 4 Bukittinggi

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Mandarman, M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Ronni Yenez, S.Pd, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

3.

4. Anggota : Dr. Aduan Fardi, M.Pd

4.

5. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

5.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul "*Evaluasi Teknik Lay Up Shoot Atlet Bolabasket SMAN 4 Bukittinggi*", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018



DERY MEYKI RINALDO
NIM: 1202466/ 2012

ABSTRAK

Deby Meyki Rinaldo (2018):Evaluasi Teknik *Lay Up Shoot* Atlet Bolabasket SMAN 4 Bukittinggi. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tiga orang *judge*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi sebanyak 12 orang. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan adalah indicator penilaian analisis teknik *lay up shoot*. Teknik evaluasi data menggunakan deskripsi persentase.

Penelitian ini didasari bahwa kenyataannya atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi memiliki teknik dasar *lay up shoot* yang masih perlu diperbaiki, baik yang terlihat pada indicator fase awal, fase utama, dan fase *follow through*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa evaluasi teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi dari 12 orang sampel yang diteliti 1 orang (8.33%) berada pada kategori sangat kurang, 3 orang (25%) yang berada pada kategori kurang, pada kategori cukup ada 4 orang (33.33%), ada 4 orang (33.33%) pada kategori baik dan tidak satupun atlet (0%) pada kategori sangat baik. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 51.1, hasil penilaian evaluasi teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi berada pada kategori baik.

Kalimat kunci: evaluasi, teknik *lay up shoot*.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Evaluasi teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Azis Can dan Ibunda Setiawati yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd , selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
5. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku pembimbing II.
6. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji.

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFRAT TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Bolabasket	8
a. Teknik Melempar (<i>Passing</i>)	12
b. Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	13
c. Teknik Menembak (<i>Shooting</i>)	14
2. Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	15
3. Analisis Karakteristik Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	19
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Definisi Operasional.....	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengambilan Data.....	29
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Teknik Analisis	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	37
1. Analisa Gerak Teknik <i>Lay Up Shoot</i> (Nilai Proses)	37
2. Kemampuan Teknik <i>Lay Up Shoot</i> (Nilai Produk).....	43
3. Keterampilan Teknik <i>Lay Up Shoot</i> (Proses + Produk).....	44
B. Pembahasan	46
1. Nilai Proses Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	46
2. Nilai Produk Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	47
3. Nilai Proses + Nilai Produk Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah <i>Lay Up Shoot</i>	17
2. Proses Gerakan <i>Lay Up Shoot</i>	19
3. Tembakan <i>Lay Up</i>	22
4. Kerangka Konseptual	25
5. Tes Tembakan <i>Lay Up</i>	35
6. Histogram Fase Awal Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	38
7. Histogram Fase Pelaksanaan Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	40
8. Histogram Fase <i>Follow Through</i> Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	41
9. Histogram Penguasaan Gerak Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	42
10. Histogram Kemampuan Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	44
11. Histogram Penguasaan Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi.....	28
2. Tabel Format Penilaian	32
3. Format Penilaian KTSP	33
4. Distribusi Frekwensi Fase Awal Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	38
5. Distribusi Frekwensi Fase Pelaksanaan Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	39
6. Distribusi Frekwensi Fase <i>Follow Through</i> Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	41
7. Distribusi Frekwensi Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	42
8. Distribusi Frekwensi Kemampuan Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	43
9. Distribusi Penguasaan Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Analisis Gerak <i>Lay Up Shoot</i>	53
2. Tabel Hasil Penilaian Judgement 1	54
3. Tabel Hasil Penilaian Judgement 2	55
4. Tabel Hasil Penilaian Judgement 3	56
5. Data Gabungan 3 Fase dari 3 Judgement.	57
6. Format Penilaian Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>	58
7. Nilai Gerak <i>Lay Up Shoot</i> (Nilai Proses)	59
8. Data Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> (Nilai Proses)	60
9. Data Gabungan Nilai Proses ditambah Nilai Produk	61
10. Dokumentasi	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cara melihat keberhasilan pendidikan dalam suatu Negara adalah dengan melihat kualitas pendidikan bangsanya karena kualitas pendidikan merupakan investasi yang paling utama bagi keberhasilan suatu bangsa yang sedang membangun seperti Indonesia. Indonesia dewasa ini berusaha keras mengadakan pembangunan dan peningkatan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsanya. Salah satu bidang Pembangunan Nasional adalah di bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas bangsa dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur.

Usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tidak hanya tertuju pada peningkatan kualitas intelektual saja, tetapi juga harus diiringi dengan kesehatan jasmaninya.

Hal ini dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2011: 4) yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Pengembangan di bidang olahraga prestasi merupakan masalah yang senantiasa dibicarakan, baik pada Negara yang sedang berkembang maupun

Negara telah maju. Seperti halnya Indonesia sebagai Negara yang berkembang dan juga sedang giat-giatnya meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga.

Pembinaan prestasi tersebut tidak hanya dilakukan secara nasional saja, tetapi mencakup di daerah-daerah karena bibit-bibit atlet banyak lahirnya di daerah-daerah. Oleh karena itu, kepada daerah diberi kebebasan untuk mendirikan klub-klub agar dapat membina atlet-atlet yang ada di daerah nantinya dapat menjadi bibit untuk dikirim ke ajang atau event-event Nasional dan Internasional. Salah satu cabang olahraga yang perlu dikembangkan terus prestasinya adalah bolabasket.

Bolabasket merupakan suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan lainnya.

Menurut peraturan PB. Perbasi (2000: 15) bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan. Pada permainan bolabasket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar untuk

mencetak point dan penguasaan permainan harus dikuasai oleh para atlet bolabasket.

Seperti yang dijelaskan di atas pada cabang olahraga bolabasket juga membutuhkan kemampuan dasar yang baik untuk dapat memainkannya. Banyak faktor yang mendukung untuk dapat menguasai kemampuan dasar bolabasket seperti kondisi fisik yang baik dari pemain.

Untuk meraih bolabasket maksimal yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Irawadi (2014: 7), “keberhasilan atau prestasi seseorang dalam olahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”.

Setelah seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus, juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain basket yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam meningkatkan keterampilannya.

Menurut Sodikun (1992 : 48), menyatakan bahwa:

Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut:

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos
5. Teknik *lay up shoot*
6. Merayah

Di antara keterampilan dalam permainan bolabasket, salah satu hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain basket ialah kemampuan teknik *lay up shoot*.

Lay up shoot merupakan suatu tembakan yang paling baik untuk menghasilkan angka atau membuat score kekeranjang lawan. Hal ini dimungkinkan karena dalam gerakannya pemain diperbolehkan untuk membawa bola sebanyak dua langkah hitungan setelah akhir dari menggiring atau menerima operan dan melepaskan bola saat melayang pada hitungan kedua. Dengan teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih mendekatkan keranjang lawan.

Jadi teknik *lay up shoot* adalah teknik dasar yang sulit dan memiliki gerak yang kompleks sehingga teknik *lay up shoot* harus dilatihkan kepada para atlet sejak awal karena pergerakan dari teknik ini harus dilakukan berulang-ulang agar tidak terjadinya kesalahan gerakan. Bimbingan dari pelatih secara baik harus dilakukan agar atlet dapat menguasai teknik ini secara optimal. Atlet yang telah lama terbiasa dengan gerakan *lay up shoot* yang salah akan sulit diperbaiki dan dapat menghambat pencapaian prestasi maksimal. Banyak anggapan bahwasanya teknik ini semata-mata hanya untuk menghasilkan *point* saja. Pelaksanaan teknik dengan tepat dan benar merupakan suatu hal yang penting dalam pelaksanaan *lay up shoot* karena secara biomekanika gerakan lebih efektif, efisien dan juga aman sehingga lebih mudah dalam mencetak point.

Dalam pembelajaran mata pelajaran olahraga maupun pembelajaran di klub-klub bolabasket, *lay up shoot* sangat dianjurkan kepada atlet dan siswa untuk dipelajari atau dilatih. Di dalam masa pembelajaran harus ada penilaian untuk mengetahui hasil belajar atau latihan yang berguna untuk membedakan tingkat kemampuan pada anak latih. Dengan adanya penilaian akan lebih mudah untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki anak latih agar dapat menentukan latihan yang tepat sesuai dengan tingkat kemampuan anak latih. Sesuai dengan prinsip latihan yang bertahan dan selalu ditingkatkan.

Kecendrungan dengan pergerakan yang kaku, kesalahan terhadap gerakan, dan kelentukan tangan yang kurang, terjadi di klub bolabasket SMAN 4 Bukittinggi. Dimana penulis telah melakukan observasi di klub tersebut masih banyak atlet yang masih melakukan gerakan yang tidak tepat. Karena kurangnya pengetahuan dasar atlet terhadap teknik dasar *lay up shoot* yang efektif dan hanya mementingkan bola masuk ke keranjang saja. Efisiensi dan gerakan yang aman pun dilupakan sehingga diduga akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. *Lay up shoot* adalah salah satu cara efektif untuk menghasilkan point dan keterampilan ini harus dikuasai secara baik oleh para atlet bolabasket. Bila teknik *lay up shoot* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Dari pembahasan di atas, penulis mencoba melihat dan mendata apa saja kendala yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Evaluasi teknik *lay up shoot* bolabasket berguna bagi pelatih bolabasket dan atlet.

Terutama objek penelitian ini berguna untuk meninjau kemampuan gerakan khususnya bagi para atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik *lay up shoot* pada atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi.
2. Kemampuan atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi terhadap teknik *lay up shoot*
3. Pengaruh aktivitas kondisi fisik terhadap teknik dasar *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, tidak semua masalah tersebut akan diteliti. Penelitian ini hanya melakukan evaluasi teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 4 Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana penguasaan teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan gerak teknik *lay up shoot* pada atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan mengurangi kesalahan pada teknik dasar, maka peneliti berharap penelitian ini berguna antara lain:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Strata satu (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga bolabasket yang akan mengajar bolabasket.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: hasil penilaian evaluasi teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi dari 12 orang sampel yang diteliti 1 orang (8.33%) berada pada kategori sangat kurang, 3 orang (25%) yang berada pada kategori kurang, pada kategori cukup ada 4 orang (33.33%), ada 4 orang (33.33%) pada kategori baik dan (0%) pada kategori sangat baik. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 102.16, hasil penilaian evaluasi teknik *lay up shoot* atlet bolabasket SMAN 4 Bukittinggi berada pada kategori baik.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih bolabasket, hendaknya memperhatikan kinerja teknik *lay up shoot* bolabasket atlet, karena akan mempengaruhi kemampuan bermain bolabasket atlet.
2. Bagi atlet bolabasket agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kinerja teknik *lay up shoot* bolabasket.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambler, VIC.(1982), *Basket Ball (The Basic for Coach and Player)*.London.: Satelit Offset
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket Dasar*. Padang : DIP Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Kemenpora, (2011). *Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Negeri Padang.
- Madri M, (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Oliver Jon, (2004). *Dasar-Dasar Bola Basket*. America: Pakar Raya
- Pengprov PERBASI Sumbar, (2000). *Buku Pegangan Penataran Pelatih Bolabasket Lisensi C*
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Syafruddin, (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Wissel, Hal. (1996). *Bola Basket*. Jakarta : Raja Grafindo Persada