



## Analisis *Standard Operating Procedure* (SOP) Tes Keterampilan Teknik *Passing* pada Bolabasket

Nanda Hendryatma<sup>1</sup>, Himawan Wismanadi<sup>2</sup>, Achmad Widodo<sup>3</sup>, Hijrin Fithroni<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\*Email: [himawanwismanadi@unesa.ac.id](mailto:himawanwismanadi@unesa.ac.id) [achmadwidodo@unesa.ac.id](mailto:achmadwidodo@unesa.ac.id)  
[hijrinunesa@gmail.com](mailto:hijrinunesa@gmail.com)

**Abstract.** Basketball requires mastery of fundamental techniques to enhance effective and efficient playing skills. One of these fundamental techniques is the passing technique. It is not easy for athletes to master proper passing techniques, hence the necessity for training in accordance with the applicable SOP (*Standard Operating Procedure*). This research aims to determine whether the form of passing technique training meets the SOP in improving athletes' passing skills. The study was conducted quantitatively using the 4D (*Four-D Models*) development method. The research results include the development of a passing test involving chest passes performed by two stationary athletes over a duration of 30 seconds with a total of 36 athletes. The results of the analysis showed that 55.6% got the sufficient category, 30.6% got the less category and 13.9% got the very less category. As for the good and excellent categories, there are none or 0%. So it is concluded that the development of passing tests owned by athletes is still somewhat lacking, characterized by the absence of athletes who are classified in the good or excellent category.

**Keywords:** Basketball, Passing Skills, *Standard Operating Procedure*.

**Abstrak.** Permainan bolabasket memiliki gerakan teknik dasar yang harus dikuasai seorang atlet karena dapat menunjang keterampilan bermain yang efektif dan efisien. Salah satu gerakan dasar tersebut yaitu teknik *passing*. Tidak mudah bagi atlet untuk menguasai teknik *passing* yang baik dan benar, oleh sebab itu diperlukan latihan yang sesuai dengan SOP (*Standard Operating Procedure*) yang berlaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bentuk latihan teknik *passing* sudah memenuhi SOP dalam meningkatkan keterampilan *passing* atlet. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan metode pengembangan menggunakan model 4D (*Four-D Models*). Hasil penelitian berupa pengembangan tes *passing* dengan jenis *chest pass* diam ditempat secara berpasangan dua orang dengan total 36 atlet selama 30 detik. Hasil analisis menunjukkan 55,6% mendapat kategori cukup, 30,6% mendapat kategori kurang dan 13,9% mendapat kategori kurang sekali. Sedangkan untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada atau 0%. Sehingga disimpulkan bahwa pengembangan tes *passing* yang dimiliki atlet masih terbilang kurang, ditandai dengan tidak adanya atlet yang tergolong ke dalam kategori baik atau baik sekali.

**Kata Kunci:** Bolabasket, Keterampilan *Passing*, *Standard Operating Procedure*.

### 1. LATAR BELAKANG

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang berkategori permainan bola besar seperti sepakbola, bolavoli, futsal, dan lain sebagainya. Bolabasket di Indonesia termasuk olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat mulai dari anak-anak sampai kalangan dewasa. Melalui kegiatan bolabasket ini dapat memperoleh manfaat khusus dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket ini memiliki perkembangan yang sangat pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan turnamen-turnamen antar klub maupun antar pelajar yang bergengsi untuk menciptakan prestasi yang tinggi. Selain itu, bolabasket sangat bervariasi dengan unsur hiburan seperti *streetball* dan *three on three* ini menjadikan bolabasket adalah olahraga bergengsi dan *trend* untuk kalangan anak muda maupun dewasa (Devita, 2013).

Di Tulungagung sendiri setiap tahunnya pasti mengadakan pertandingan-pertandingan bolabasket antar sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas dan antar klub. Yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hanya ajang silaturahmi antar klub yang ada di Tulungagung. Namun pertandingan bolabasket di Tulungagung hanya mempertandingkan *five on five* dan *three on three* aja. Dengan pertandingan itu biasanya dilakukan untuk hiburan atau mencari prestasi dan juga untuk mencari bibit-bibit atlet yang berbakat, karena dari pertandingan itu atlet menunjukkan bakat dan perkembangannya bukan pada saat latihan di sekolah maupun klub saja. Untuk memastikan bahwa para atlet bolabasket dari tingkat junior hingga profesional, klub, akademi, sekolah, dan pemerintahan telah memberikan pembinaan yang sangat baik. (Abrar & Fitroni, 2021).

Teknik *passing* atau memberi umpan merupakan teknik dasar atau keterampilan yang paling dominan Digunakan untuk menyerang dalam permainan bolabasket. Menurut (Prasetya et al., 2018), Tiap pemain bolabasket harus mahir dalam melakukan operan dasar. Pemain bolabasket harus lincah guna memainkan permainan ini, serta mereka bisa meningkatkan keterampilan mengoper dengan sering berlatih. Teknik *passing* juga memiliki beberapa jenis meliputi: 1. *Chest pass* (operan dada), 2. *Bounce pass* (operan pantul), 3. *Overhead pass* (operan diatas kepala), 4. *Baseball pass* (operan jauh), 5. *One hand Push pass* (operan satu tangan), 6. *Hand Off pass* (operan mendekat), 7. *Hook pass* (operan kaitan), 8. *Behind the back pass* (operan belakang badan), 9. *Under hand pass* (operan bawah). Dari sekian banyak jenis *passing* di atas, yang sering dipakai atau dilakukan dalam bermain bolabasket yaitu jenis *passing Chest pass, Bounce pass, Overhead pass, Baseball pass, dan One hand push pass.*

Latihan adalah proses yang dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan untuk menggunakan peralatan tubuh untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Wachid et al., 2017). Sesuai pendapat (Prasetya et al., 2018) sulit bagi pemain yang belum berpengalaman untuk menguasai keterampilan mengoper dalam permainan bolabasket jika mereka memakai model latihan yang salah. Berkaitan dengan hal tersebut, penggunaan model latihan haruslah tepat serta sesuai untuk mendapatkan hasil yang diinginkan..

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Standar Operasional Produser (SOP)

*Standard Operating Procedures* bisa disebut dengan Prosedur Operasional Standar dalam bahasa Indonesia disingkat POS, namun POS bukanlah istilah yang lebih populer

dari SOP. *Standard Operating Procedures* atau SOP pada hakikatnya ialah aturan yang menguraikan prosedur operasi standar organisasi. SOP dimaksudkan guna menjamin bahwasannya semua keputusan, aktivitas, serta cara anggota organisasi menggunakan fasilitas proses dilaksanakan secara efisien, *terstandardisasi*, metodis, efektif, juga konsisten. (Tambunan, 2013). Standar Operasional Produser (SOP) adalah dokumen yang berisi seperangkat instruksi tertulis yang dibakukan tentang berbagai proses manajemen kantor, yang menunjukkan cara pelaksanaan pekerjaan, waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan, dan pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaannya aktivitas (Muhaling et al., 2021).

### **Keterampilan Olahraga**

Istilah "keterampilan" dipakai guna menampilkan tingkat kemampuan tiap orang yang beragam. Menurut Singer (dalam Amung & Yudha, 2010), keterampilan merujuk pada tingkat konsistensi dalam meraih tujuan secara efektif juga efisien, yang dinilai berdasarkan kecepatan, ketepatan, bentuk, serta kemampuan diri dalam beradaptasi. Kemampuan tiap orang ketika merampungkan tugas gerak khusus bisa mengindikasikan kualitasnya berdasarkan seberapa baik orang tersebut menyelesaikan tugas yang diberi berupa tingkat kesuksesan khusus.

### **Permainan Bolabasket**

Bolabasket ialah olahraga yang dilaksanakan dengan 2 (dua) tim yang tiap-tiap tim didalamnya ada 5 (lima) orang pemain. Olahraga bolabasket populer dan dimainkan oleh pria dan wanita dari segala usia, baik anak kecil, remaja, hingga dewasa. Tujuan setiap tim adalah memasukkan poin ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lawan mencetak poin (Peraturan Resmi Bolabasket, 2020). Poin yang dapat dihasilkan pada permainan bolabasket didasarkan pada posisi saat *shooting* berhasil dilakukan yaitu pada posisi tembakan bebas maka akan mendapat 1 poin, posisi berada pada perimeter area akan mendapat 2 poin, dan jika posisi berada di luar perimeter area akan mendapat 3 poin (Asmawan & Wismanadi, 2019).

### **Teknik Pengoper (*Passing*) dalam Bolabasket**

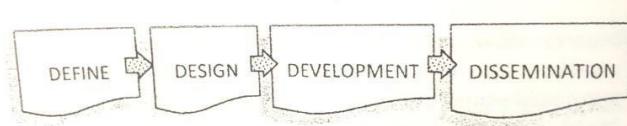
*Passing* pada permainan bolabasket adalah keterampilan yang mencakup keterampilan melempar dan menangkap bola. "Melempar" melibatkan mengoper bola, sementara "menangkap" berarti menerima bola. Kedua keterampilan ini selalu berjalan seiring; jika seorang atlet memiliki bola, dia akan melemparnya, sedangkan atlet yang tidak memiliki bola akan siap untuk menangkapnya (Sadikun, 2012).

### 3. METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian yang sudah diantisipasi menjadi pertimbangan dalam memilih metodologi penelitian. Metode mengacu pada metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah penelitian, yang disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Menurut Sugiono (2015), Metode penelitian secara luas dipahami sebagai pendekatan ilmiah dalam mengumpulkan data guna pelaksanaan serta maksud khusus. Dalam penelitian ini, pendekatan deskriptif dengan analisis kuantitatif digunakan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan data yang lengkap sesuai dengan harapan.

#### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada jenis pendekatan Thiagarajan dalam Sugiono (2015) dengan 4 D yaitu (*Define, Design, Development, Dissemination*). Selanjutnya, penelitian ini mencakup jenis-jenis pendekatan sesuai model pengembangan yang diyakini “Meneliti dan Menguji”, artinya untuk mengembangkan produk yang telah ada. Seperti menyempurnakan yang telah ada, baik dari segi bentuk maupun fungsinya.



Gambar 1 Pendekatan 4 D

(Sumber: Sugiono, 2015)

#### Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek dipilih melalui *purposive sampling* atau teknik pemilihan berdasarkan *non random sampling*, dimana peneliti yang menentukan dalam pengambilan sampel yang cocok dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini subjek penelitian ialah dari pemain Ngantru Basketball Club (NBC) di Tulungagung sebanyak 36 orang. Tempat penelitian ini dilaksanakan di tulungagung tepatnya di lapangan Basket Ngantru Basketball Club (NBC). Karena menurut table penentu jumlah sampel dari populasi yang dijabarkan oleh *Issac* dan *Michael* dalam Sugiono (2015) menyatakan semakin kecil taraf kesalahan maka semakin tinggi taraf kebenaran (dengan *standard deviasi* 1%).

#### Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini ialah tes keterampilan teknik *passing* bolabasket untuk siswi SMP, dikarenakan pemain tim bolabasket kelompok umur 15 tahun di klub Ngantru Basketball Club (NBC) adalah siswi SMP. Tes keterampilan teknik *passing* ini punya tujuan mengukur kecakapan serta keterampilan tiap orang ketika memainkan

bolabasket, memberi poin, serta membuat urutan (*rangking*). Tes keterampilan teknik *passing* bolabasket ini punya nilai validitas 0,804 serta nilai reabilitas 0,893 mengadopsi instrumen penelitian milik (Devita, 2013).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membuat suatu produk berupa teknik latihan *passing* olahraga bolabasket. Model 4-D (Four-D Models) dipakai guna melaksanakan pengembangan. Fase develop (mengembangkan), design (merancang), disseminate (menyebarkan), serta define (mendefinisikan) yang mencakup alur pengembangan model 4-D. Fase-fase pembuatan metode latihan *passing* bolabasket dijelaskan pada bagian berikut ini :

##### **Define (Pendefisian)**

Pada tahap definisi atau pendefinisian, analisis serta identifikasi masalah dilaksanakan guna mendapatkan banyak informasi yang terkait pada produk yang hendak dirancang.

##### **1. Pengamatan Pertandingan**

Analisis awal merupakan proses identifikasi permainan pada sebuah pertandingan bolabasket. Analisis ini dilaksanakan lewat cara melaksanakan pengamatan berdasarkan dokumentasi dari pertandingan besar antara Indonesia melawan Filipina. Hasil pengamatan pertandingan ini diharapkan dapat menjadi acuan peneliti untuk mengembangkan model tes yang kemudian diberikan kepada para atlet.

Hasil dari pengamatan menunjukkan pertandingan antara Indonesia melawan Filipina tersebut dimenangkan oleh pihak Indonesia dengan total skor 85 banding 81. Detail skor setiap pertandingan bisa diperhatikan pada Tabel 1 berikut ini

**Tabel 1** Skor Hasil Pertandingan Indonesia vs Filipina

Negara	Q1	Q2	Q3	Q4	Total
Indonesia	18	18	27	22	85
Filipina	14	18	28	21	81

(Sumber: On Spot Plus, 2022)

Pada babak pertama, Indonesia dapat menunjukkan keunggulannya dengan selisih 4 poin. Babak selanjutnya kedua negara mendapatkan poin yang sama sehingga selisih total poin tetap. Babak ketiga Filipina berhasil mendapatkan 1 poin lebih tinggi daripada Indonesia, sehingga total selisih berkurang menjadi 3 poin dengan keunggulan tetap di Indonesia. Kemudian pada babak keempat dan terakhir, Indonesia berhasil membalaskan

kekalahan poin yang terjadi di babak selanjutnya dengan 1 poin lebih tinggi, artinya selisih total poin bertambah menjadi 4 poin, serta menjadi penentu pemenang pertandingan oleh pihak Indonesia.

Adapun hasil pengamatan menunjukkan beragam jenis *passing* yang dipakai pada pertandingan tersebut. Dari hasil pengamatan tersebut maka akan didapatkan jenis *passing* yang paling dominan dilakukan, selanjutnya menjadi tolak ukur peneliti untuk mengembangkan model tes *passing* untuk para atlet.

## 2. Jenis-jenis *Passing* Hasil Pengamatan

Berdasarkan hasil pengamatan dari dokumentasi pertandingan antara Indonesia melawan Filipina, didapatkan jenis-jenis *passing* yang dilakukan para atlet seperti pada Tabel 2.

**Tabel 2** Waktu dan Jenis *Passing* dalam Pertandingan Indonesia vs Filipina

Waktu dalam Video	Waktu dalam Game	Jenis <i>Passing</i>
<b>RONDE PERTAMA</b>		
01.33	09.43	Chest Pass
01.39	09.37	Bounce Pass
01.41	09.39	Chest Pass
02.10	09.04	Baseball Pass
02.12	09.03	Chest Pass
02.15	09.00	Chest Pass
02.16	08.59	Chest Pass
02.38	08.38	Chest Pass
03.12	08.03	Chest Pass
03.17	07.58	Baseball Pass
03.25	07.51	Bounce Pass
05.22	07.31	Chest Pass
05.40	07.24	Overhead Pass
05.41	07.23	Chest Pass
05.45	07.21	Overhead Pass
07.50	06.32	Baseball Pass
07.52	06.30	Chest Pass
07.57	06.25	Chest Pass
07.58	06.24	Bounce Pass
10.18	06.02	Chest Pass
10.24	05.57	Chest Pass
10.25	05.55	Chest Pass

12.11	04.59	Chest Pass
12.27	04.51	Chest Pass
12.30	04.48	Chest Pass
13.40	04.26	Baseball Pass
14.20	03.46	Bounce Pass
14.47	03.19	Chest Pass
14.58	03.08	Chest Pass
15.00	03.05	Overhead Pass
15.02	03.04	Chest Pass
15.24	02.42	Chest Pass
15.34	02.32	Baseball Pass
16.13	02.18	Baseball Pass
17.56	01.21	Chest Pass
18.00	01.17	Chest Pass
18.29	01.09	Overhead Pass
18.59	00.39	Chest Pass
19.02	00.37	Chest Pass
19.05	00.33	Baseball Pass
20.45	00.05	Baseball Pass
<b>RONDE KEDUA</b>		
23.37	09.50	Chest Pass
23.39	09.43	Baseball Pass
24.10	09.35	Bounce Pass
24.15	09.31	Bounce Pass
24.16	09.30	Overhead Pass
24.22	09.23	Chest Pass
24.24	09.20	Chest Pass
25.05	08.53	Overhead Pass
25.06	08.52	Chest Pass
27.32	08.31	Bounce Pass
27.35	08.29	Baseball Pass
27.36	08.28	Chest Pass
27.37	08.25	Overhead Pass
28.31	08.00	Overhead Pass
28.37	07.53	Bounce Pass
32.56	06.55	Chest Pass
32.58	06.54	Chest Pass
34.18	06.28	Baseball Pass
34.21	06.25	Chest Pass

34.27	06.19	Baseball Pass
35.52	05.54	Bounce Pass
35.54	05.53	Chest Pass
36.01	05.45	Overhead Pass
36.34	05.22	Bounce Pass
36.41	05.16	Chest Pass
37.11	05.00	Bounce Pass
37.14	04.57	Bounce Pass
37.33	04.51	Overhead Pass
38.01	04.23	Bounce Pass
38.05	04.19	Chest Pass
39.01	04.03	Chest Pass
39.08	03.58	Overhead Pass
41.18	03.27	Baseball Pass
41.26	03.20	Chest Pass
41.29	03.16	Baseball Pass
41.33	03.12	Chest Pass
41.40	03.05	Baseball Pass
42.27	02.39	Bounce Pass
42.35	02.30	Overhead Pass
42.39	02.26	Overhead Pass
43.21	02.04	Baseball Pass
43.23	02.02	Chest Pass
43.27	01.57	Baseball Pass
45.18	01.34	Chest Pass
45.21	01.32	Chest Pass
45.26	01.26	Chest Pass
45.51	01.01	Chest Pass
45.52	01.00	Chest Pass
45.55	00.57	Overhead Pass
46.20	00.32	Overhead Pass
49.15	00.05	Chest Pass
<b>RONDE KETIGA</b>		
01.04.51	09.39	Chest Pass
01.04.55	09.37	Overhead Pass
01.04.58	09.32	Overhead Pass
01.05.00	09.30	Chest Pass
01.05.05	09.25	Chest Pass
01.06.21	09.01	Chest Pass



01.06.23	08.59	Bounce Pass
01.06.25	08.57	Chest Pass
01.06.49	08.33	Chest Pass
01.06.51	08.31	Chest Pass
01.07.43	08.09	Chest Pass
01.07.46	08.06	Bounce Pass
01.08.11	08.01	Baseball Pass
01.08.40	07.32	Overhead Pass
01.11.03	07.00	Chest Pass
01.11.07	06.57	Baseball Pass
01.11.11	06.53	Chest Pass
01.11.19	06.45	Chest Pass
01.11.45	06.19	Chest Pass
01.11.59	06.05	Bounce Pass
01.13.39	05.53	Chest Pass
01.13.46	05.46	Bounce Pass
01.13.48	05.44	Chest Pass
01.14.50	05.43	Overhead Pass
01.13.52	05.41	Overhead Pass
01.13.57	05.36	Bounce Pass
01.15.19	05.20	Chest Pass
01.15.24	05.15	Overhead Pass
01.15.27	05.12	Chest Pass
01.15.28	05.13	Chest Pass
01.15.30	05.09	Chest Pass
01.16.02	04.37	Chest Pass
01.16.03	04.36	Bounce Pass
01.16.06	04.33	Chest Pass
01.16.09	04.31	Bounce Pass
01.16.11	04.29	Chest Pass
01.18.34	03.42	Overhead Pass
01.18.36	03.39	Chest Pass
01.18.38	03.37	Bounce Pass
01.19.20	03.27	Overhead Pass
01.20.33	03.10	Chest Pass
01.20.37	03.08	Chest Pass
01.20.42	03.06	Overhead Pass
01.21.58	02.43	Chest Pass
01.22.03	02.38	Chest Pass

01.22.16	02.25	Overhead Pass
01.22.17	02.24	Chest Pass
01.22.48	01.53	Chest Pass
01.22.50	01.51	Chest Pass
01.22.57	01.44	Baseball Pass
01.23.18	01.22	Overhead Pass
01.23.19	01.21	Chest Pass
01.23.50	01.14	Chest Pass
01.24.40	00.57	Chest Pass
01.24.49	00.50	Chest Pass
01.24.50	00.48	Chest Pass
01.24.52	00.47	Bounce Pass
01.24.56	00.42	Bounce Pass
01.25.02	00.36	Overhead Pass
01.25.32	00.05	Chest Pass
<b>RONDE KEEMPAT</b>		
01.27.58	10.00	Chest Pass
01.28.05	09.53	Baseball Pass
01.28.08	09.50	Chest Pass
01.28.27	09.45	Bounce Pass
01.28.32	09.40	Overhead Pass
01.29.05	09.09	Baseball Pass
01.29.06	09.07	Chest Pass
01.30.22	08.43	Chest Pass
01.30.28	08.37	Chest Pass
01.30.30	08.36	Baseball Pass
01.30.36	08.29	Chest Pass
01.32.55	08.07	Chest Pass
01.33.02	08.00	Overhead Pass
01.33.04	07.58	Chest Pass
01.33.06	07.56	Bounce Pass
01.33.09	07.58	Baseball Pass
01.34.09	07.12	Chest Pass
01.34.12	07.09	Chest Pass
01.34.13	07.07	Chest Pass
01.35.08	06.46	Baseball Pass
01.35.09	06.45	Chest Pass
01.36.14	06.16	Baseball Pass
01.37.34	06.08	Bounce Pass

01.37.45	05.59	Chest Pass
01.37.53	05.49	Chest Pass
01.40.06	05.17	Chest Pass
01.40.09	05.14	Bounce Pass
01.40.40	04.42	Chest Pass
01.41.14	04.31	Overhead Pass
01.42.00	04.10	Chest Pass
01.42.04	04.05	Baseball Pass
01.42.05	04.04	Chest Pass
01.42.09	04.00	Baseball Pass
01.42.51	03.35	Baseball Pass
01.44.50	03.12	Chest Pass
01.44.58	03.04	Chest Pass
01.44.59	03.02	Chest Pass
01.45.01	03.00	Chest Pass
01.45.09	02.52	Bounce Pass
01.45.42	02.19	Chest Pass
01.45.45	02.17	Chest Pass
01.47.28	01.39	Chest Pass
01.47.32	01.34	Chest Pass
01.47.33	01.34	Chest Pass
01.49.35	01.18	Chest Pass
01.49.42	01.12	Baseball Pass
01.49.45	01.09	Chest Pass
01.49.46	01.07	Chest Pass
01.49.53	01.01	Overhead Pass
01.49.54	00.59	Baseball Pass
01.51.42	00.53	Overhead Pass
01.51.44	00.51	Chest Pass
01.53.42	00.29	Chest Pass
01.53.43	00.28	Chest Pass
01.54.28	00.06	Chest Pass
01.58.51	00.03	Overhead Pass

(Sumber: On Spot Plus, 2022)

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa atlet sangat sering melakukan *passing* karena merupakan gerakan dasar dalam pertandingan bolabasket, dengan tujuan untuk dapat masuk ke area lawan dan mencetak skor. Ada banyak sekali jenis-jenis *passing* dalam bolabasket, namun dalam pertandingan sesungguhnya hanya beberapa jenis *passing*

yang efektif dan efisien yang sering mereka pakai. Sama halnya dengan pertandingan Indonesia vs Filipina, pada Tabel 2 kita dapat mengetahui bahwa para atlet hanya memakai empat jenis *passing* saja yaitu *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*, dan *baseball pass*. Total gerakan dan jenis *passing* yang mereka lakukan dari hasil pengamatan dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3** Jumlah dan Jenis *Passing* dalam Pertandingan Indonesia vs Filipina

Jenis <i>Passing</i>	RONDE				
	1	2	3	4	Seluruh
Chest pass	2 5	2 1	3 5	3 4	115
Bounce pass	4	1 0	1 0	5	29
Overhead pass	4	1 1	1 2	6	33
Baseball pass	8	9	3	1 1	31
<b>Jumlah</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>208</b>
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
<b>Rata-rata</b>					<b>52</b>

Diketahui pada Tabel 3 didapatkan jumlah *passing* yang dilakukan dalam pertandingan adalah sebanyak 208 kali dengan rata-rata *passing* setiap ronde sebanyak 52 kali. Berdasarkan hasil pengamatan juga didapatkan hasil bahwa dari keempat jenis tersebut, *chest pass* merupakan jenis *passing* yang paling banyak dipakai dengan total 115 kali atau 55,29% lebih dari setengah keseluruhan *passing* yang dilakukan dalam pertandingan.

*Chest pass* ialah *passing* yang paling umum pada permainan bolabasket dikarenakan bisa dipakai secara cepat serta akurasi yang bagus (Wissel, 2012). *Chest pass* juga merupakan teknik *passing* paling dasar, sehingga atlet dalam meningkatkan keterampilannya harus menguasainya terlebih dahulu. Didukung oleh

hasil pengamatan pertandingan yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti berfokus kepada pengembangan tes *passing* dengan jenis *chest pass*.

### 3. Perumusan Tujuan

Hasil analisis menjabarkan bahwasannya masih ada beberapa permasalahan yang ditemukan ketika proses latihan olahraga bolabasket para. Permasalahan-permasalahan tersebut adalah belum maksimalnya keterampilan teknik *passing* khususnya pada pemain pemula. Atlet masih terlihat masih kurang tenaga, kuda-kuda yang belum tepat, dan

pandangan mata tidak terfokus ke depan. Hal tersebut dikarenakan latihan yang mereka lakukan dirasa kurang sesuai dengan SOP yang berlaku.

Perumusan tujuan tes juga dibuat berdasarkan SOP permainan bolabasket. Artinya bentuk tes yang dikembangkan harus tetap sesuai dengan SOP permainan bolabasket yang berlaku, sehingga menghasilkan keterampilan atlet yang baik dan benar.

Ditambah dengan hasil pengamatan *passing* pada pertandingan sebelumnya, didapatkan bahwa *chest pass* ialah jenis *passing* yang paling sering serta dasar yang haruslah dikuasai terlebih dahulu oleh para atlet. Setelah menguasai teknik *chest pass* dengan benar, atlet akan lebih mudah menguasai teknik *passing* yang lain sehingga meningkatkan kemungkinan menang dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan pertandingan sebagai tolak ukur, maka didapatkan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui pengembangan model tes *passing* baru dengan jenis *chest pass* sesuai dengan SOP.

### **Design (Perancangan)**

Tahap *design* (perancangan) bertujuan untuk merancang dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan dalam pembuatan instrument tes *passing* bolabasket.

#### **1. Identifikasi Model Tes**

Identifikasi model tes dilakukan dengan cara memetakan bentuk-bentuk tes yang telah diterapkan sebelumnya dan telah terbukti efektif dalam membentuk teknik *passing* permainan bolabasket yang baik. Didapatkan model tes *passing* yang peneliti rasa cocok untuk diterapkan dan sudah sesuai dengan SOP permainan bolabasket. Model tes tersebut dibagi menjadi dua jenis yaitu tes bergerak dan tes diam ditempat.

Tes bergerak bertujuan untuk meningkatkan ketepatan atau akurasi ketika melakukan *passing*, sedangkan tes diam ditempat bertujuan untuk meningkatkan kecepatan ketika melakukan *passing*. Kedua jenis tes sama-sama menggunakan *chest pass* sebagai bentuk tesnya.

Tidak banyak alat yang diperlukan dalam kedua model tes *passing* ini, hanya membutuhkan bolabasket, stopwatch sebagai pengukur waktu, kapur dan alat tulis saja. Media tes yang diperlukan yaitu suatu tempat yang berlantai dan berdinding keras dan rata. Selain itu, tes ini memerlukan bantuan orang lain sebagai *timer*/pengetes waktu, pengawas/pengamat skor, dan pencatat hasil. Maka diperlukan total 3 (tiga) orang dalam pelaksanaannya.

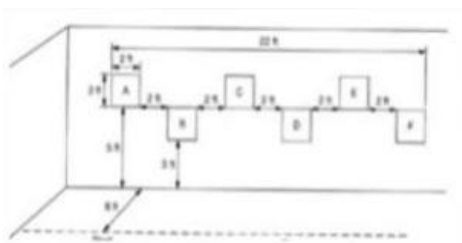
## 2. Pengembangan Model Tes

Ada dua jenis model tes yang dipilih untuk dikembangkan dalam penelitian ini yaitu tes bergerak dan tes diam di tempat. Pelaksanaan kedua tes tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Tes bergerak

Tes ini berfungsi untuk meningkatkan akurasi atlet dalam melakukan teknik *passing* bolabasket. Langkah-langkah tes ini adalah sebagai berikut:

1. Testi berdiri di belakang garis 8ft dengan membawa bola serta meghadap ke target A di dinding.
2. Ketika aba-aba “Mulai!” testi melaksanakan operan dada (*chest pass*) apda target A, selanjutnya menanhkap bola pantulan denhan bergeser pada target B serta melaksanakan operan dada (*chest pass*).
3. Testi melaksanakan operan dada sampai pada target F selanjutnya pada target F melaksanakan operan dada sebanyak dua kali lalu bergeser kembali ke E, D, C dan seterusnya.
4. Testi diberi tiga kali kesempatan serta tiap-tiap kesempatan berdurasi 30 detik. Kesempatan pertama ialah latihan.
5. Hanya operan dada yang diperkenankan.
6. Testi mendapat skor 2 ketika operan dada mengenai tepat pada bagian dalam kotak sasaran ataupun garis sasaran.
6. Testi mendapat skor 1 ketika operan dada kena ruang diantara dua kotak sasaran.
7. Testi mendapat skor 0 ketika kaki testi lewat garis batas operan, operan mengenai dua kali pada kotak B, C, D, atau E, melaksanakan operan selain memakai operan dada.
8. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali pelaksanaan yakni pelaksanaan kedua juga ketiga.
9. Pada saat testi melaksanakan tes, pengawas mengamati pantulan bola pada sasaran serta menghitung berapa kali testi bisa memantulkan bola pada sasaran secara tepat.



**Gambar 2** Bentuk Model Tes Bergerak

(Sumber: Strand & Wilson, 1993)

b. Tes diam ditempat

Tes ini berfungsi untuk meningkatkan kecepatan atlet dalam mengoper dan menangkap bola dalam permainan bolabasket. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Ketika aba-aba “Siap!”, testi berdiri dibelakang garis batas 8ft, menghadap ke arah sasaran ataupun dinding tembok, sambil memegang bola dengan kedua tangan.
2. Ketika aba-aba “Ya!”, bola dipantulkan ke arah sasaran dan testi memantulkannya kembali. Seperti itu seterusnya testi berusaha memantulkan bola sebanyak mungkin pada waktu 15 detik.
3. Ketika bola tak bisa dikuasai serta menggelinding jauh, hingga testi mengambil bola tersebut, selanjutnya segera kembali kebelakang garis batas guna segera melanjutkan tes hingga waktu yang ditentukan usai.
4. Untuk pengambil waktu, bersamaan ketika aba-aba “Ya!”, stopwatch dijalankan, serta aba-aba “Stop!” diberi pada kisaran detik ke-15 serta stopwatch dihentikan.
5. Ketika waktu testi melaksanakan tes, pengawas mengamati pantulan bola pada sasaran serta menghitung berapa kali testi bisa memantulkan bola pada sasaran.



**Gambar 3** Bentuk Model Tes Diam ditempat

(Sumber: Devita, 2013)

c. Diskusi Pakar

Diskusi pakar dilakukan untuk mengetahui model tes mana yang paling efektif dan efisien untuk dipakai dalam sebuah pertandingan. Diskusi dilakukan oleh peneliti bersama pelatih sebagai pakar dalam bentuk wawancara. Hasil diskusi selanjutnya akan dibuat sebagai tolak ukur untuk menentukan tes mana yang akan dikembangkan dalam penelitian ini. Hasil diskusi pakar adalah sebagai berikut:

- a) Tes yang paling cocok untuk digunakan dalam pertandingan

Berdasarkan dari kedua tes *passing* yang

telah disebutkan dipaparkan sebelumnya, *coach A* berpendapat bahwa lebih cocok memakai tes *passing* yang bergerak karena menurutnya pada saat pertandingan atlet lebih banyak bergerak dan semua atlet dominan memakai *chest pass*. Namun *coach A* kurang setuju dengan tes *passing* dengan memantulkan bola ke dinding, karena akan mengakibatkan pantulan bola bergerak secara tidak teratur. Solusi untuk menangani hal tersebut, *coach A* menyarankan untuk melakukan *chest pass* dengan sesama atlet, karena pada saat pertandingan mereka melakukan *passing* dengan cara bergerak.

Selanjutnya menurut *coach H*, kalau

tujuannya hanya untuk latihan lebih cocok menggunakan tes *passing* diam ditempat untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan memantulkan dan menangkap bola. Sedangkan kalau tujuannya untuk pertandingan lebih bagus menggunakan tes *passing* yang bergerak, karena pada saat pertandingan semua atlet harus bergerak cepat dan *passing* untuk *offensive* ke lawan. Sama dengan pendapat sebelumnya, *coach H* merasa lebih cocok jika *passing* bergerak dilakukan dengan sesama atlet bukan ke dinding. Karena pada saat pertandingan tidak mungkin atlet tsb melakukan *pass* dengan dinding, akan lebih cocok nya melakukan *pass* dengan antar atlet agar melatih juga ketepatan dan kecepatan atlet tersebut melakukan *pass* harus lebih satu langkah ke atlet penerima *pass* dan sebaliknya.

Berbeda dengan pendapat yang diutarakan oleh *coach F* yang menjelaskan bahwa untuk atlet pemula biasanya diam dulu dipantulkan dipapan atau dinding bisa, karena dilihat dari kekuatan kakinya kalau kakinya tidak konsisten akan berpengaruh saat lemparan/operan. Jadi harus diam dulu sampai kekuatan kaki tertata setelah itu bisa melakukan operan/*passing* secara bergerak dan berpasangan.

Berdasarkan pertimbangan hasil diskusi pakar mengenai kedua model tes, peneliti lebih memilih tes diam ditempat tetapi peneliti juga mempertimbangkan pendapat dari *coach F* dan *coach H* yang lebih memilih berpasangan daripada diam dan dipantulkan di dinding yang berjarak 2.5 meter. Jadi Kesimpulan bentuk pengembangan tes yang akan peneliti terapkan yaitu tes diam ditempat secara berpasangan dengan jarak 5 meter karena bisa menyerupai pada saat pertandingan. Alasan kenapa berjarak 5 meter itu dikarenakan dari penelitian terdahulu yang menggunakan tes pantul ke dinding tersebut berjarak antara atlet dengan tembok 2.5 meter dan hal tersebut dengan jarak 2.5 meter itu jika berpasangan akan ditambah juga 2.5 meter lagi sehingga jarak atlet antar atlet yaitu 5 meter yang dihitung dari kaki atlet.

b) *Passing* yang sering digunakan dalam



pertandingan

Menurut *coach A*, saat pertandingan sesungguhnya semua atlet lebih dominan menggunakan *chest pass*, karena merupakan *passing* yang paling mudah dilakukan. Untuk *bounce pass* juga sering dilakukan saat pertandingan, akan tetapi melihat lawan mainnya dengan fisik yang tinggi. Sedangkan *overhead pass* hanya dilakukan pada saat long pass atau fast break.

Sama halnya dengan pendapat dari *coach H* yang menyebutkan bahwa *passing* yang dominan dilakukan atlet yaitu *chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass*. Kalau untuk *bounce pass* biasanya dilakukan pada saat *defender* fisiknya lebih tinggi, karena jika menggunakan *overhead pass* pihak *defender* akan lebih mudah untuk mengambil bola dari atlet yang melakukan *offensive* sedangkan untuk *overhead pass* biasanya dilakukan untuk serangan balik dengan cepat.

Didukung oleh pendapat *coach F* yang menjelaskan bahwa pada saat pertandingan atau latihan lebih dominan *chest pass*. Dan *passing* yang sering digunakan yaitu *bounce pass* karena untuk menyalahi lawan/*defender* tangannya kesamping atau *defender* lebih tinggi akhirnya lebar, jika menggunakan *overhead pass* itu kan jenis *passing* lambat sedangkan *bounce pass* jenis operan keras. Jika kekuatan tangan sudah kuat bisa menggunakan *overhead pass* bisa bergerak ke kanan atau kiri.

Berdasarkan hasil diskusi pakar oleh ketiga pelatih tersebut didapatkan kesimpulan bahwa dari sekian banyak jenis *passing*, *chest pass* merupakan jenis *passing* yang paling sering digunakan oleh para atlet karena lebih mudah dan fleksibel dalam penggunaannya. Sedangkan untuk jenis *passing* lain membutuhkan situasi dan kondisi khusus serta latihan yang lebih lagi untuk dapat dilakukan dengan baik.

### **Develop (Pengembangan)**

#### **a. Susunan Instrumen Tes**

Setelah tahap *design* (perancangan), didapatkan hasil pengembangan tes *passing* bergerak sebagai berikut:

##### **a) Alat yang diperlukan**

Tidak banyak alat yang diperlukan dalam tes ini. Setiap tes hanya membutuhkan 9 buah bolabasket, 3 buah stopwatch untuk penanda waktu, dan alat tulis.

##### **b) Syarat yang diperlukan**

Ada beberapa syarat yang diperlukan dalam pelaksanaan tes. Syarat yang diperlukan pada setiap tes yaitu:

- 1) Atlet yang sehat jasmani dan rohani

- 2) Tempat yang luas dan rata. Lantai diberi garis batas dengan jarak 5 meter setiap pasangan testi.
  - 3) Pengawas atau pencatat skor sebanyak 3 orang
  - 4) *Timer* atau pengatur waktu sebanyak 1 orang
- c) Langkah-langkah tes

Setelah alat dan syarat tes sudah terpenuhi, maka tes dapat dilaksanakan.

Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- 1) Tes dilakukan 36 orang atlet bolabasket yang dibagi menjadi 2 *grub*. Yang masing-masing *grub* berisikan 18 orang/berpasangan
- 2) Setiap testi berpasangan berjarak 5 meter yang dihitung dari kaki dan tidak boleh sampai melewati garis pembatas, dan bola dimulai dari testi 1,2,3,dst.
- 3) Tes yang dilakukan hanya diperkenankan *chest pass*
- 4) Dilakukan 1 kali tes setiap *grub*nya. Tanpa adanya percobaan terlebih dahulu
- 5) Tes yang dilakukan ini berdurasi 30 detik.
- 6) Saat *timer* memberikan aba-aba “Mulai!”, testi 1,2,3 melakukan operan dada (*chest pass*) ke testi 16,17,18 dan sebaliknya sampai *timer* bilang “Stop!”.
- 7) Pengawas dan pencatat skor memegang masing-masing 3 pasangan untuk mendapatkan hasil berapa kali *passing* testi 1 dan 6. Jadi setiap *passing* berhasil dihitung 1 poin.



**Gambar 4** Tes *Passing* Berpasangan

b. Uji Coba Tes

Didapatkan hasil uji coba pengembangan tes diam ditempat berpasangan berupa penilaian tes dari 36 atlet selama 30 detik dijabarkan dalam bagian Tabel 4 berikut ini.

**Tabel 4** Hasil Penilaian Tes Keterampilan *Passing*

No.	Inisial Atlet	Hasil Poin
1.	F S G S	15
2.	M A A	17
3.	A O L M W	18
4.	C L A E S	19
5.	O D K	14
6.	R A B R	18
7.	K A	15
8.	B C A P	14
9.	C W L	17
10.	V D Z	15
11.	M D H	17
12.	K A P	17
13.	U K T	18
14.	M K D	14
15.	A H F	17
16.	V A V	15
17.	J J A	14
18.	L W D	16
19.	H B C	18
20.	D W C	14
21.	R J D J	18
22.	E O L B	13
23.	T J H	15
24.	K C K	18
25.	Z D A E	13
26.	O W C	15
27.	S L J	18
28.	C Z J D	13
29.	P S R	13
30.	F F C	18
31.	N H P	12
32.	G T C	19
33.	B T C C	19
34.	I M S	18
35.	Q J T	19

36.	W B P	16
-----	-------	----

Hasil pengujian tersebut dapat menunjukkan seberapa baik teknik *passing* yang atlet kuasai. Teknik dasar *passing* yang baik seperti kecepatan dan ketepatan dapat menunjang keterampilan mereka dalam sebuah permainan. Keseluruhan skor hasil pengujian kemampuan *passing* atlet yang telah didapatkan tersebut kemudian dilakukan analisis deskriptif sebagai salah satu hasil penelitian. Hasil analisis deskriptif bisa diperhatikan dalam bagian Tabel 4.5 berikut ini.

**Tabel 5** Data Deskriptif Keterampilan *Passing*

N	Maximum	Minimum	Mean	Standard Deviation
36	19	12	16.0833	2.10272

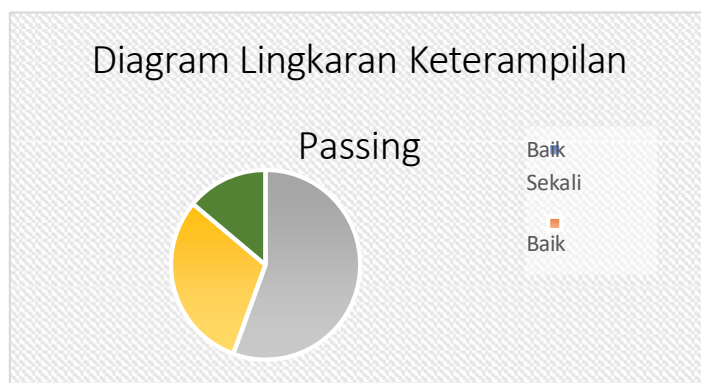
Setelah dilakukan perhitungan analisis deskriptif dari ke-36 sampel atlet, maka didapat skor maksimum sebesar 19 serta nilai minimum sebesar 12. Kemudian juga diperoleh rata-rata atau *mean* sebesar 16.0833 dan standar deviasinya sebesar 2.10272. Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut, selanjutnya data akan dikategorisasikan ke dalam lima kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang serta kurang sekali. Hasil kategorisasi data bisa diperhatikan dalam bagian tabel Tabel 6 berikut ini.

**Tabel 6** Kategorisasi Keterampilan *Passing*

Kategori	Skor Ket.	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	$\geq 23$	0	0
Baik	21 - 22	0	0
Cukup	16 – 20	20	55,6
Kurang	14 - 15	11	30,6
Kurang Sekali	$\leq 13$	5	13,9
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 6 yang telah dipaparkan di atas didapatkan hasil bahwa sebanyak 20 atau 55,6% dari keseluruhan atlet termasuk ke dalam kategori cukup, selanjutnya sebanyak 11 atau 30,6% lainnya termasuk ke dalam kategori kurang, kemudian sisanya yaitu sebanyak 5 atau 13,9% dari keseluruhan atlet termasuk ke dalam kategori kurang sekali. Sedangkan tidak ada sama sekali atau sama dengan 0 atlet yang termasuk ke dalam kategori baik serta baik sekali. Hal tersebut menjelaskan bahwasannya keterampilan teknik *passing* yang dimiliki atlet masih terbilang kurang, ditandai dengan tidak adanya atlet yang tergolong ke dalam kategori baik atau baik sekali pada sebaran data. Sebagai pendukung data dan memudahkan pemahaman

mengenai hasil penelitian, berikut disajikan diagram hasil kategorisasi data pada Gambar 5 berikut.



**Gambar 5** Diagram kategorisasi data penelitian

### ***Disseminate (Penyebaran)***

Setelah dirasa pengembangan tes *passing* yang dibuat sebelumnya sudah sesuai dengan SOP permainan bolabasket khususnya jenis *chest pass* pada atlet, maka selanjutnya bentuk tes tersebut dikembangkan menjadi sebuah produk sebagai bentuk penyebaran. Pembuatan produk didasarkan pada hasil pengembangan tes yang telah melalui serangkaian uji coba dan revisi.

Tahap penyebaran penelitian ini dilakukan dengan cara penyebaran terbatas disebabkan oleh keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti. Produk disebar dalam bentuk buku pedoman tes dasar keterampilan *passing* bolabasket sesuai dengan SOP yang berlaku (Lampiran 8). Buku pedoman dibuat sedemikian rupa secara umum agar dapat digunakan oleh kalangan luas. Diharapkan dengan penyebaran buku pedoman ini dapat membantu latihan dalam meningkatkan kemampuan dasar *passing* permainan bolabasket baik bagi pelatih maupun atlet.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Sesuai pada hasil analisis yang sudah dilaksanakan sebelumnya bisa diambil kesimpulan bahwasannya diperlukan pengembangan tes *passing* yang seperti pada SOP (*Standard Operating Procedure*) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar *passing* atlet di Ngantru Basketball Club (NBC). Dipilih *passing* jenis *chest pass* sebagai bahan pengembangan tes yang didasarkan pada jenis *passing* yang sering dipakai dalam pertandingan sesungguhnya dan merupakan jenis *passing* paling dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu. Adapun diskusi peneliti bersama pakar menghasilkan pengembangan tes

yang cocok untuk digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atlet yaitu tes *passing* diam ditempat secara berpasangan.

Selanjutnya uji coba kepada atlet menunjukkan hasil yang kurang baik ditunjukkan dari total 36 atlet melakukan tes *passing* selama 30 detik didapatkan nilai rata-rata berada pada 16.08 serta nilai standar deviasi berada pada 2,1 dengan nilai maksimal 19 serta minimal 12. Dibuktikan dengan hasil penilaian tes didapatkan dari total atlet sebanyak 20 orang berkemampuan cukup, 11 orang berkemampuan kurang dan 5 orang sisanya berkemampuan kurang sekali. Sedangkan tidak ada atlet yang berkemampuan baik ataupun baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet selama ini masih kurang efektif dan belum sesuai dengan SOP, dibuktikan dengan pemberian tes *passing* yang sudah sesuai dengan SOP menunjukkan hasil yang kurang baik.

### Saran

Seperti pada penelitian yang sudah dilaksanakan sebelumnya, peneliti memiliki beberapa saran dan masukan yang bertujuan sebagai tolak ukur baik untuk peneliti sendiri, penelitian selanjutnya maupun pihak- pihak lain yang bersangkutan. Saran dan masukan yang peneliti berikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi atlet Ngantru Basketball Club (NBC), perlu melakukan tes dan latihan yang sesuai dengan SOP lebih lebih rutin dan terprogram dengan baik seperti penambahan latihan fisik dan mental serta latihan tanding dengan lawan yang lebih kuat agar kemampuan mereka dapat meningkat.
2. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan dasar-dasar teknik yang sesuai dengan SOP terutama teknik *passing* karena ialah satu diantara gerakan utama pada permainan bolabasket.
3. Bagi peneliti dan penelitian selanjutnya agar dapat membuat pengembangan tes *passing* yang lebih baik lagi. Selain menerapkan SOP yang berlaku, keterampilan teknik *passing* atlet juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya seperti: intensitas latihan yang dapat ditingkatkan dengan membuat pengembangan tes yang menarik atau tidak monoton, pelatihan mental dengan latihan tanding melawan tim yang lebih kuat, dan sebagainya.

### DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A., Arni, D., Subekti, N., Hafif, M., & Akhmad, A. (2023). The effect of the high-intensity interval training program in increasing VO<sub>2</sub> max capacity and heart rate recovery. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 127–135.

- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan cabang olahraga bolabasket pada usia dibawah 20 tahun di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145–155.
- Amung, M., & Yudha. (2010). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Depdikbud.
- Asmawan, A. Y., & Wismanadi, H. (2019). Analisis keberhasilan free throw pada atlet bolabasket putra IKOR UNESA ditinjau dari segi biomekanika. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p36-43>
- Devita, A. (2013). *Survey tes tingkat kemampuan teknik dasar bermain bolabasket (passing, dribbling, dan shooting) pada tim bolabasket putra kelompok umur 18 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012*. Universitas Negeri Semarang.
- Muhaling, A. R., Palandeng, I. D., & Sumarauw, J. S. B. (2021). Implementation of standard operating procedures (SOP) services in PT. TASPEN (Persero) Cabang Manado. *Jurnal EMBA*, 9(4), 572–581.
- Prasetya, T. D., Wiradihardja, S., Suwarso, B. K., & Widiastuti. (2018). Model latihan passing bolabasket berbasis permainan anak usia pemula tingkat SMP. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 70–76.
- Sadikun, I. (2012). *Olahraga pilihan bolabasket*. Depdikbud.
- Sugiono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan*. Alfabeta.
- Susanto, N., Wiriadinata, W., & Rusdiawan, A. (2022).
- Tambunan, R. M. (2013). *Pedoman penyusunan standard operating procedures (SOP)*. Maiestas Publishing.
- Tuasikal, A. S. (2015). *Bolabasket*. UNESA University Press.
- Wachid, N., Firdauz, R., & Setijono, H. (2017). The effect of core training.
- Wissel, H. (2000). *Bolabasket dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wissel, H. (2012). *Basketball: Steps to success*. Human Kinetics.
- Zulfikar Alfanthoriq, M., & Rachman Syam Tuasikal, A. S.