

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

**PENGARUH METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP HASIL
FREE THROW BOLA BASKET PADA PEMAIN PUTRA BOLA BASKET
KELOMPOK SMP N 7 WONOGIRI TAHUN 2016.**
Rendra Agung P

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh metode bagian dan keseluruhan terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016, dan jika ada Pengaruh maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara hasil *free throw* bola basket dengan metode bagian dan keseluruhan terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.

Sampel penelitian adalah pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpulsive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil *free throw* bola basket dengan metode bagian dan keseluruhan sebagai variabel bebas serta *free throw* bola basket variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.2208$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya dari pada metode dengan bagian terhadap hasil *free throw* bola basket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016. Berdasarkan persentase hasil *free throw* bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 18.863% > kelompok 2 adalah 19.226%.

Kata kunci : bola basket free throw, *pretest-posttest design*

A. PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dalam tiap regu, dimana dalam permainan bola basket terdapat dua tim yang bertanding dengan tujuan utamanya adalah untuk memasukan bola ke dalam

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

keranjang lawan. Bola basket terus berkembang dan mendapat respon yang baik dari berbagai lapisan masyarakat, baik kaum remaja maupun orang dewasa. Sehingga bermunculan kompetisi olahraga bola basket, baik kompetisi profesional maupun kompetisi amatir.

Seperti halnya olahraga pada umumnya olahraga bola basket mempunyai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar tersebut antara lain *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Diantara teknik dasar tersebut teknik *shooting* merupakan teknik yang paling penting. Mengingat tujuan permainan bola basket adalah untuk mencetak angka. Seperti yang dikatakan Agus Salim (2007:61) menyatakan “kalian selamanya tidak akan bisa mencetak angka, kecuali kalian telah dapat melakukan teknik menembak”. Selain itu menurut Sucipto, Dian Budiana, Lukmanul Hakim Lubay, dan Jajad Darajad (2010:116) menyatakan “Tujuan permainan bola basket adalah untuk mencetak angka dengan cara menembakan/memasukan bola kedalam keranjang lawan”. Hal ini menunjukkan bahwa *shooting* menjadi komponen yang sangat penting, karena kita hanya dapat mencetak angka melalui *shooting*. Dalam situasi permainan terkadang seorang pemain dilanggar oleh lawan dan mendapatkan hadiah tembakan *free throw* atau tembakan bebas. Dalam situasi tertentu terkadang *free throw* dapat menjadi penentu kemenangan bagi sebuah tim. Namun untuk melakukan *free throw* tidaklah semudah yang kita bayangkan. Tidak jarang seorang pemain bintangpun pernah gagal dalam melakukan *free throw*. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan *free throw*.

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis memilih judul penelitian sebagai berikut,” Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016”.

B. KAJIAN TEORI

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

Permainan bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 orang pemain dalam setiap timnya, tujuan permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin. Hal ini sesuai dengan pengertian bola basket menurut Sucipto, Dian Budiana, Lukmanul Hakim Luby dan Jajat Darajat (2010:23) “bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan dengan cara memantulkan bola, serta menembak bola kedalam keranjang lawan. Setiap regu terdiri dari lima orang dan berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawannya dan mencegah regu lawan memasukkan bola kedalam keranjang kita”. Sedangkan menurut Agus Margono (2010:33) menyatakan “ bahwa bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka”.

Dalam peraturan permainan bola basket pasal 1 (PERBASI, 1999), dikutip dari buku Sucipto et al (2010:23) Pengertian bola basket yaitu

“bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka skor. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan atau dipantulkan/didrible kesegala arah, sesuai peraturan”.

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang kompleks dan melibatkan berbagai unsur kemampuan, seperti koordinasi, ketepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan lain sebagainya. Seperti yang dikatakan Iman Sodikun (1991) yang dikutip dari buku Sucipto et al (2010:27) menyatakan “bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya.

Latihan

Latihan merupakan proses yang dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang serta adanya penambahan beban untuk mencapai suatu peningkatan. Suatu proses latihan biasanya dilakukan secara sistematis dan berdasar pada sebuah program latihan yang telah ditentukan. Adapun pengertian latihan menurut Harsono

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

(1988) dikutip dari buku Iman Imanudin (2008:13) menyatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:7) ”latihan merupakan proses yang berulang dan progresif guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal”. Menurut Bompa (1994) dikutip dari buku Iman Imanudin (2008:13) “latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Sedangkan menurut Harre (1982) dalam buku Imam Imanudin (2008:13) “ latihan yaitu keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi”.

a. Prinsip-prinsip latihan

Dalam suatu proses latihan seorang pelatih harus benar-benar memahami prinsip-prinsip yang ada pada latihan. Hal ini dimaksudkan agar dalam proses latihan semua tujuan dapat dicapai dengan baik. Selain itu juga dimaksudkan agar program latihan yang dilakukan tidak sia-sia dan salah arah. Karena dalam suatu proses latihan seorang pelatih harus mengerti tentang kaidah-kaidah dari prinsip latihan

b. Norma Beban Latihan

Volume latihan merupakan prasyarat terhadap penguasaan teknik gerak yang baik dalam proses latihan. Menurut Harsono (2015:101) “volume latihan ialah kuantitas (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang di laksanakan secara aktif”. Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:68) “volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan”. Dengan volume latihan yang tinggi maka akan membentuk atlet yang mempunyai ketahanan yang tinggi.

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

Intensitas latihan merupakan jumlah kerja yang dilakukan dalam waktu tertentu. Menurut Bompas (1994) dalam buku Iman Imanudin (2008:77) “intensitas merupakan suatu fungsi dari kekuatan rangsangan saraf dalam mengatasi beban latihan, dan kekuatan rangsangan itu tergantung pada beban (load), kecepatan dalam bergerak, variasi dalam istirahat, atau istirahat dalam pengulangan”.

Dalam fungsinya densitas latihan akan menjamin efisiensi dan akan menghindarkan atlet dari kelelahan. Menurut Imam Imanudin (2008:81) menyatakan “densitas yang optimal akan menjamin efisiensi latihan, jadi akan menghindarkan atlet dari kelelahan yang kritis bahkan overload”.

Latihan yang dilakukan biasanya melebihi ambang batas kemampuan atlet. Hal ini menimbulkan kelelahan. Hal ini dapat diartikan sebagai peristiwa menurunnya kemampuan otot sebagai akibat dari kerja atau latihan. Untuk kembali ke kondisi normal maka diperlukan istirahat, dewasa ini istirahat sangat diperhatikan. Hal ini bertujuan untuk menjaga performa seorang atlet agar dalam kondisi prima.

Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar merupakan keterampilan fundamental yang menjadi dasar utama dari suatu keterampilan olahraga. menurut Imam Imanudin (2008:68) “teknik dasar ialah pola-pola gerakan yang menjadi ciri dasar dalam suatu olahraga”. Sedangkan menurut Sucipto et al (2010:27) pengertian teknik dasar yaitu “setiap teknik dasar yang ada merupakan gerakan yang fundamental yang harus dimiliki dan harus dikuasai oleh seorang pemain”.

Olahraga bola basket mempunyai teknik dasar yang meliputi kemampuan *dribbling*, *passing*, *shooting*, *pivot* dan *foot work*. Menurut Agus Salim (2007:52-60) menyatakan bahwa “teknik dasar dalam permainan bola basket adalah kerja kaki, gerakan memutar (*pivoting*) mengoper bola (*passing*), *dribbling* (menggiring bola), menembak (*shooting*)”. Menurut Rupp (1958:42) dalam buku Sucipto et al (2010:29) menyatakan “teknik dasar permainan basket adalah: *passing*, *catching*, *shooting*,

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

dribbling, foot work, pivot, jumping, fakes and feint". Menurut Wissel Hal (2000:2) teknik dasar bola basket adalah "*footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble, re-bound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan". Sedangkan menurut Imam Shodikun (1991:76) dalam buku Sucipto et al (2010:29) "teknik dasar permainan bola basket adalah teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay upshoot*, merayah".

Latihan Free Throw Dengan Metode Latihan Bagian

Metode latihan bagian merupakan cara untuk melatih suatu keterampilan cabang olahraga tertentu dengan mempelajarinya secara bertahap atau tiap bagian. Pada metode ini seorang pemain akan mempelajari teknik dari tiap detail gerakan, diawali dengan teknik yang termudah sampai teknik yang komplit. Menurut Syarif Hidayat (2014:69) menyatakan" bahwa metode bagian adalah cara melatih yang dengan melatih unit bagian terkecil dari suatu keterampilan". Sedangkan Andi Suhendro (1999:3.56) menyatakan "metode latihan bagian merupakan cara dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan, kepada atlet diajarkan bagian demi bagian".

Pada penerapan metode latihan bagian pelaksanaan latihan diawali dengan menggunakan latihan tanpa menggunakan bola atau hanya mempelajari teknik gerakan. Kemudian setelah keterampilan yang mudah sudah dikuasai maka latihan akan ditingkatkan ke level yang lebih sulit dan sampai pada akhirnya dilakukan latihan secara utuh. Namun dalam latihan setiap metode yang digunakan pasti mempunyai kelebihan dan kelemahan.

Latihan Free Throw Dengan Metode Keseluruhan

Metode latihan keseluruhan merupakan metode latihan yang mengedepankan fokus latihan pada keseluruhan gerakan yang dilakukan secara utuh. Dalam penerapan metode latihan keseluruhan seorang pemain melakukan gerakan tanpa dipotong-potong. Gerakan suatu keterampilan dilakukan secara penuh. Menurut

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

Syarif Hidayat (20014:69) menyatakan bahwa “Metode keseluruhan merupakan latihan dari tahap awal sampai tahap akhir yang menjadi menjadi satu kesatuan unit rangkaian gerakan dalam mempelajari keterampilan”. Sedangkan menurut Andi suhendro (1999:3.56) menyatakan “Metode latihan keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan bahan pelajaran yang ingin disampaikan”.

Pada penerapan latihan metode keseluruhan ini latihan dilakukan secara penuh tanpa memotong detail gerakan. Latihan dilakukan dari posisi stance sampai tembakan dilakukan. Latihan dilakukan secara berulang dan terus menerus. Sama halnya dengan metode latihan bagian, latihan keseluruhan juga mempunyai kelebihan dan kekurangan. Berikut adalah kelebihan dan kekurangan metode latihan bagian dan keseluruhan.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Sugiyanto (1995: 21) menyatakan bahwa tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda.

D.HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji Pengaruh nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode bagian) = 3.4681, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya Pengaruh yang signifikan antara

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan *free throw* bola basket yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode bagian.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode keseluruhan = 3.6754, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan *free throw* bolabasket yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode keseluruhan. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji Pengaruh yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.2208, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat Pengaruh yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode yang berbeda.

Pengaruh metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan bagian dan metode keseluruhan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan *free throw* bolabasket.

Adanya Pengaruh yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai Pengaruh peningkatan *free throw* bola basket dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase *free throw* bola basket sebesar 18.863%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan *free throw* bolabasket sebesar 19.226%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan *free throw* bolabasket yang lebih baik daripada kelompok 2, karena metode bagian sangat efektif untuk peningkatan *free throw* bolabasket. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan *free throw* bola basket menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan *free throw* bola basket. Dengan peningkatan *free throw* bola basket yang baik, maka akan mendukung peningkatan *free throw* bolabasket yang lebih optimal.

E.SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap hasil *free throw* bolabasket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.2208$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya dari pada metode dengan bagian terhadap hasil *free throw* bolabasket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016. Berdasarkan persentase hasil *free throw* bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bagian) adalah 18.863% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode keseluruhan) adalah 19.226%.

Implikasi

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam hasil *free throw* bolabasket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

free throw bola basket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016, harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan pemain putra bolabasket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk hasil *free throw* bola basket.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk hasil *free throw* bola basket, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk hasil *free throw* bolabasket pada pemain putra bola basket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
3. Untuk peningkatan *freethrow* bola basket pada pemain putra bolabasket SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016, pelatih dapat menerapkan metode bagian dan metode keseluruhan bagi para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Margono. 2010. *Permainan Bola Basket*.Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Agus Salim. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*.Bandung: Jembar

Akros Abidin. 1999. *Buku Penuntun Bola Basket Kembar*, Jakarta: PT RajaGrafindo

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

- Annarino, Anthony A., Cowell, Charles C.& Hazelton, Helen W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. 2rd Edition. St.Louis: The CV. Mosby Company.
- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno & Imam Sadikun. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Danny Kosasih, 2008. *Fudamental Basket Ball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Gagne, Robert M. 1985. *The Condition of Learning*. 4th Edition. New York: CBSCollege Publishing.
- Good, Thomas L. & Brophy, Jere E. 1990. *Educational Psychology: A Realistic Approach*. 4th Edition. New York: Longman.
- Grace, J. Craig. 1983. *Human Development*. 3rd Edition. Englewood Chiffs: Prentice-Hall, Inc.
- Harsono. 2015. *Kepeleatihan Olahraga;Teori dan Metodologi*.Bandung: PT.Remaja Randakarya.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Imam Imanudin. 2008. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oliver, John. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket;Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar Motorik; Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen DiktiDepdikbud.

Pengaruh Metode Bagian Dan Keseluruhan terhadap Hasil *Free Throw* Bola Basket Pada Pemain Putra Bola Basket Kelompok SMP N 7 Wonogiri Tahun 2016.
Oleh : Rendra Agung P

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.

Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto dan Sudjarwo, 1994. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Sucipto, Dian Budiana, Lukmanul Hakim Lubay & Jajat Darajat. 2010. *Permainan Bola Basket*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Winkel, W.S. 1996. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT Gramedia Widia sarana Indonesia.

Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

BIODATA PENULIS

Nama : Rendra Agung P, S.Pd., M.Or.
Pendidikan : - S1 Universitas Sebelas Maret Surakarta
- S2 Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Menjadi dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln, Walanda Meramis no. 34 Cengklik Surakarta. Telp. (0271) 854188.