



KONTRIBUSI PEREGANGAN TERHADAP KEJADIAN NYERI PUNGGUNG PADA PEMAIN BOLA BASKET MAHASISWA FIK UNM

Muh Muhaimin Mas'ud¹, Hasbi Asyhari², Baso Basri³

¹ PJKR Universitas Negeri

Email: muhammadmuhamin844@gmail.com

² PJKR, Instansi

Email: hasbiasyhari89@gmail.com

³ PJKR, Instansi

Email: basribaso112619@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised; 03-04-2023</i> <i>Accepted; 04-05-2023</i> <i>Published; 25-05-2023</i>	Muh Muhaimin Mas'ud. 2022. Kontribusi peregangan terhadap kejadian nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM.. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Muh. Said Hasan & Reza Mahyuddin). Masalah yang sering dialami pemain bola basket Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam melakukan permainan bola basket adalah tidak tepatnya melakukan peregangan yang baik dan benar. Berdasarkan pengamatan di lapangan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif metode ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji apa yang telah ditetapkan.. Dari hasil penelitian, pola cedera sering terjadi pada teknik <i>Rebound</i> pada bagian punggung, faktor penyebabnya tidak melakukan peregangan dan melakukan latihan berlebihan, peregangan paling baik dan banyak dipilih memilih peregangan statis. Hal ini juga berarti ada Kontribusi peregangan terhadap kejadian nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM.
Key words: Bola basket, Cedera, Nyeri punggung.	artikel global teacher professionl dengan akses terbuka d lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cabang olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang menarik, sehingga selalu cukup banyak penonton untuk menyaksikan olahraga permainan itu dipertandingkan. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang banyak di gemari dan ditonton. Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad -19. Dr. James Naistmith, seorang guru Pendidikan olahraga di YMCA International Training School, menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Tujuan permainan bola basket adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari tim lawan. Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi Panjang dengan ukuran Panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket di pimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuannya dari masing-masing tim adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Cabang olahraga permainan bola basket adalah olahraga yang banyak digemari dari anak kecil hingga dewasa karena olahraga ini sangat mudah dimainkan. Di Indonesia olahraga bola basket ini sangat berkembang dengan didukung banyaknya kegiatan yang dilaksanakan pemerintah ataupun swasta untuk mengembangkan olahraga permainan ini dengan mengadakan kegiatan pertandingan atau kompetisi seperti POPWIL, PORDA, KEJURDA kelompok umur, dan LIMA hingga untuk profesional yaitu IBL. Selain di masyarakat permainan bola basket juga diselenggarakan disekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, SMA.. Olahraga bola basket juga diselenggarakan di universitas melalui turnamen antar kampus, dan antar daerah.

Mengingat cabang olahraga bola basket adalah permainan beregu, maka pola kerjasama dan antar pemain mutlak diperlukan untuk membentuk team yang kompak dengan demikian, penguasaan teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga bola basket secara perorangan sangatlah penting untuk dikuasai. Olahraga permainan ini dimainkan dalam satu pertandingan waktu 4 x 10 menit untuk mencetak angka sebanyak mungkin ke keranjang lawan.

Setiap olahraga permainan yang dipertandingkan memerlukan kondisi fisik yang baik bagi atletnya untuk menunjang prestasi yang tinggi. Apabila atlet tersebut tidak baik kondisi fisiknya tidak akan bisa maksimal untuk melakukan pertandingan yang untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Tidak hanya kondisi fisik yang menunjang prestasi seorang atlet, rajinnya dalam latihan juga sangat perlu untuk menunjang prestasi. Permainan bola basket sangat memerlukan *power* untuk lompatan dalam mendapatkan bola di udara (***rebound***). Karena dalam permainan bola basket yang berkembang di Indonesia penguasaan bola ketika lawan telah menyerang dan gagal mendapatkan angka dengan ***shooting***, bola akan memantul ke ring dan akan terjadi perebutan bola di udara untuk mendapatkan penguasaan bola kemudian balik menyerang ke ring lawan. Kelincahan tersebut bisa digunakan pada teknik ***dribbel*** untuk melewati lawan dengan cepat. jarang seorang atlet bisa melakukan kelincahan dengan melakukan ***dribbel*** dengan kelincahan dengan cepat karena ketika ***mendribble*** bola atlet tersebut tidak bisa mengontrol bola ketika dipantulkan ke lantai. Contohnya pada olahraga bola basket yaitu adalah seorang pemain yang sedang melakukan ***dribbling*** dengan tiba-tiba merubah arah ***dribblingnya*** dengan cepat untuk melewati seorang lawan dan mencetak angka. Itu salah satu contoh cedera (nyeri punggung) yang bisa terjadi pada saat melakukan Gerakan tersebut.

Kelincahan dalam cabang olahraga basket sangatlah berpengaruh karena karakteristik bola basket yang mempunyai unsur menggiring bola (*dribble*), mengoper (*passing*), menangkap bola (*catching*), menembak (*shooting*) dan *Rebound*. Dengan karakteristik tersebut permainan bola basket membutuhkan kelincahan yang tinggi untuk mengecoh lawan dengan *dribble* atau dengan pergerakan secara tiba-tiba. Kelincahan yang dimaksud adalah saat melakukan (*crossover*).

Dalam permainan bola basket ini juga rentan mengalami terjadinya cedera karena intensitasnya yang tinggi salah satu cedera yang bisa terjadi yaitu nyeri punggung karena permainan bola basket ini menggunakan Gerakan *eksplosif*, kecepatan dan daya tahan tinggi.

Dalam hal ini khususnya olahraga bola basket di FIK UNM salah satu kasus yang bisa dijumpai karena kurangnya melakukan latihan peregangan yang baik dan benar bisa mengakibatkan rawannya terjadinya cedera. dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasis gerakan adalah kelincahan ataupun sistem gerak lainnya. Oleh karena itu, permainan bola basket yang dilakukan akan menuntut pemainnya untuk bergerak cepat dan bersifat terus menerus. serta tidak kalah pentingnya adalah kelincahan dan daya tahannya, termasuk daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Dengan terjadinya hal tersebut maka kita selalu di anjurkan untuk melakukan latihan peregangan yang baik dan benar, sebelum dan sesudah latihan. Mengapa demikian karena. Stretching atau peregangan otot adalah aktivitas yang biasanya dilakukan sebelum atau setelah olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan elastis. Sehingga menjadi lebih mudah pada saat melakukan pergerakan. Selain hal tersebut, stretching juga berfungsi menghindari terjadinya cedera pada saat berolahraga.

Berdasarkan uraian di atas yang telah saya kemukakan di atas timbul pemikiran lebih lanjut untuk melakukan penelitian tentang KONTRIBUSI PERENGANGAN TERHADAP KEJADIAN NYERI PUNGGUNG PADA PEMAIN BOLA BASKET MAHASISWA FIK UNM.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan ini adalah penelitian kuantitatif.

Kontribusi Peregangan terhadap Kejadian nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM. Metode penelitian *kuantitatif*, metode ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji apa yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian Pendidikan dimana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti, Menyusun pertanyaan spesifik, membatasi pertanyaan, mengumpulkan data terukur dari partisipan, menganalisis angka-angka dengan menggunakan statistik, melakukan penyelidikan yang tidak memihak, dengan cara-cara obyektif.

Penelitian kuantitatif memerlukan studi pada sampel dan populasi dan sangat bergantung pada data numerik dan analisis statistik.

Penelitian Menurut Jenis Data Jenis data dan analisisnya dalam penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua hal utama yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif

adalah data yang berbentuk kata, kalimat, skema dan gambar. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.

Metode Penelitian Survey : Digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti dalam hal ini melakukan pengumpulan data menggunakan, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya pada populasi besar maupun kecil.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat : Kampus FIK UNM. Jalan Wijaya Kusuma No. 14 Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar.
2. Waktu : Di laksanakan pada bulan 27 Mei s.d. 27 JUNI 2022

C. Desain Penelitian

Untuk memperoleh data yang di perlukan dalam penelitian ini ,maka digunakan satu cara instrument pengumpulan data yaitu:

1. Angket Yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang di ajukan pada responden untuk mengetahui tentang survey pengaruh Latihan peregangan terhadap nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM.
2. Angket (kuesioner) yang di ajukan sifatnya tertutup ,sehingga responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dengan mengisi alternatif jawaban yang telah di sediakan.
3. Adapun kisi-kisi angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase.

Keuntungan menggunakan persentase sebagai alat untuk menyajikan informasi adalah bahwa dengan persentase tersebut pembaca laporan penelitian akan mengetahui seberapa jauh sumbangan tiap aspek di dalam keseluruhan konteks permasalahan yang sedang dibicarakan.

Rumus presentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka presentase

f : Jumlah jawaban atau frekuensi

N : Jumlah responden

Dari rumus tersebut selanjutnya adalah ditetapkannya kriteria nilai, adapun pedoman kriteria nilai yang digunakan adalah sebagai berikut: 80% - 100% : Sangat Tinggi 60% - 80% : Tinggi 40% - 60% : Cukup Tinggi 20% - 40% : Agak Rendah 0% - 20% : Rendah.

Penelitian ini dilaksanakan di FIK UNM. Desain penelitian ini disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian.

D. Desain Operasional Variabel Penelitian

Menurut suharsimi arikunto (2002:94) dikutip dari Rijal, K. H. (2021). variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel utama: Menurut sugiyono (2008:61) dikutip dari Hasyim, M. A. N., Maje, G. I. L., & Priyadi, S. A. P. (2020). variabel bebas (*Independen Variabel*). Dan variabel terikat (*Dependen Variabel*). variabel bebas (*independen variabel*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya, sedangkan variabel terikat (*dependen variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

. Didalam penelitian yang dimaksud variabel penelitian adalah faktor-faktor yang berperan dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian.

E. Populasi dan Sampel Penelitian.

1. Populasi

Untuk memperoleh data dari suatu penelitian diperlukan sumber data. Menurut sugiyono (2008:117) Hasyim, M. A. N., Maje, G. I. L., & Priyadi, S. A. P. (2020).

populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut suharsimi arikunto (2002:108) dikutip dari Rijal, K. H. (2021).

populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 pemain bola basket mahasiswa-mahasiswi FIK UNM.

2. Sampel

Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil **total sampling** karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

(sampel bertujuan) yaitu pemain bola basket mahasiswa-mahasiswi FIK UNM. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Penelitian ini menggunakan metode survey yang dilakukan secara online(goggle form). Pengambilan data dilakukan dengan metode sampel jenuh. Sugiyono(2017:85) **teknik sampling jenuh** adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 50 pemain bola basket mahasiswa-mahasiswi FIK UNM.

dimana populasi yang ada seluruhnya dijadikan sampel (Jati, 2017). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara online (Goggle form) kepada 50 orang responden sebagai sampel yang terdiri dari pemain bola basket mahasiswa-mahasiswi di FIK UNM yang melakukan pembelajaran online. Pengumpulan data menggunakan angket digunakan untuk mendapatkan tanggapan dari responden (Suneni, 2019).

Responden pada penelitian ini merupakan pemain bola basket mahasiswa-mahasiswi FIK UNM.

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136) dikutip dari Rijal, K. H. (2021). Mengatakan bahwa instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen adalah alat yang digunakan untuk penelitian, instrumen penelitian mencakup semua yang dipakai dalam sebagian alat dan penelitian instrument yang digunakan adalah :

1) Observasi/Survei

Kegiatan observasi dilakukan baik pada saat pra penelitian maupun pada saat penelitian yang sesungguhnya dengan mengamati proses Latihan di FIK UNM.

a) Angket/Kuisisioner

Angket adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sehubungan dengan penelitian ini yakni menyangkut kejadian cedera (nyeri punggung) pemain bola basket dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara tertulis (online) dan dijawab oleh responden/mahasiswa sesuai petunjuk yang diberikan. bahwa “angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui”.

Dalam penelitian ini angket diharapkan dapat mengumpulkan data tentang faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian cedera pemain basket. Dalam penyusunan angket tersebut mengikuti Langkah-langkah berikut :

- **Tahap Persiapan**

Hal-hal yang dilakukan peneliti dalam tahap ini adalah mengidentifikasi indikator dari variabel yang akan diukur. Selanjutnya indikator tersebut peneliti mengubahnya kedalam bentuk-bentuk pertanyaan yang disertai dengan alternatif jawaban yang telah disediakan.

- **Judged Angket**

Untuk memperoleh kepastian dan keyakinan mengenai validitas dan realibilitas instrumen yang digunakan, khususnya yang menyangkut angket tersebut, maka instrumen yang telah disusun diperlihatkan kepada dosen pembimbing seorang yang memiliki taraf kualifikasi ilmu yang menandai untuk memberikan penilaian secara langsung, sehingga seperangkat angket tersebut siap diuji cobakan.

- **Uji Coba Angket**

Dalam upaya mengungkapkan kadar validitas dan rehabilitas angket yang digunakan, maka angket tersebut diujicobakan kepada responden/mahasiswa. Untuk mengetahui hasil uji coba tersebut, maka data yang diperoleh diolah dan dianalisa dengan tujuan untuk menentukan validasi dan rehabilitasinya dengan menggunakan rumus indeks korelasi.

a. Penyelesaian Angket

Setelah angket digandakan atau diperbanyak, maka peneliti mengedarkan kepada responden sebanyak 50 eksampelar untuk masing-masing mahasiswa dan mahasiswi.

b. Kontruksi Angket

Angket yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari 28 pertanyaan dengan sistim pertanyaan tertutup yang menggunakan Teknik pilihan ganda (*multiple cois*)

- **Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Tinggi rendahnya suatu validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Untuk memperoleh instrument yang valid, peneliti harus bertindak hati-hati sejak awal

penyusunannya. Oleh karena itu sebelum pembuatan instrument terlebih dahulu dibuat kisi-kisi instrument setelah itu dijabarkan kedalam bentuk pertanyaan dan diujicobakan. Validitas angket ditentukan dengan menggunakan Teknik korelasi *product moment* dari person.

Validitas menggambarkan instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Validitas ini dicari dengan mengkorelasikan antara skor total dengan butir soal yang diperoleh. Butir-butir pertanyaan dikatakan valid/sahih apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari r tabel signifikan 5%, apabila hasil korelasi lebih kurang atau lebih dari r maka dinyatakan gugur/tidak valid.

Setelah data terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan computer SPSS. Langkah selanjutnya yaitu mengkonsultasikan r dengan r tabel dengan taraf signifikan dan pada df N-2. Suatu item dikatakan valid apabila r hitung > r tabel pada taraf signifikan 5%.

- Reliabilitas

Reliabilitas adalah dapat dipercaya atau diandalkan. Pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrument menggunakan rumus *spearman-Brow*. Perolehan skor skala tentang faktor-faktor yang mempengaruhi cedera nyeri punggung pada mahasiswa merupakan rentangan nilai yang berbentuk skala dari 1 sampai 5.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui keadaan instrument atau alat ukur. Suatu alat ukur dikatakan reliabel jika alat tersebut menghasilkan hasil-hasil yang konsisten sehingga instrument ini dapat dipakai dengan aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu yang berbeda. Pengujian reliabilitas instrument menggunakan jasa komputer seri program statistic (SPSS) pengujian keterandalan butir ini dengan rumus koefisien *Alpha Cronback* sebagai berikut:

$$R_{tt} = \frac{M}{M-1} \left(1 - \frac{V_x}{V_y} \right)$$

Keterangan:

R_{tt} : Reliabilitas yang dicari

V_x : Variasi butir-butir

V_y : Variasi total

M : Jumlah butir pertanyaan

Perhitungan menggunakan bantuan komputer program SPSS diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,7907 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai 0,7907 termasuk dalam interpretasi koefisien reliabilitas tinggi, maka instrument tersebut dikatakan *reliabel* (andal) adalah sebagai berikut:

instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Tes yang digunakan yaitu angket kuesioner dengan aplikasi *google form*. Sebagai contoh ada dibawah ini:

ANGKET PENELITIAN KONTRIBUSI PEREGANGAN TERHADAP KEJADIAN NYERI PUNGGUNG PADA PEMAIN BOLA BASKET MAHASISWA FIK UNM

Assalamualaikum Wr. Wb. Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, saya meminta kesedian dari mahasiswamahasiswa meluangkan waktu untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan yang saya sediakan di bawah sesuai dengan keadaan mahasiswa-mahasiswa atas kesedian dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih

1.NAMA

2.KELAS

3.JURUSAN

4.ANGKATAN

5. USIA

6.TEMPAT TANGGAL LAHIR

CARA MENJAWAB

1. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah baik-baik setiap butir pertanyaan dan seluruh alternative jawaban.
- b. Pilihlah alternative jawaban yang paling sesuai dengan pendapat anda.
- c. Pilih jawaban yang paling tepat menurut anda.
- d. Pilihlah salah satu jawaban yang benar pada huruf A,B,C dan D

Pertanyaan :

A. Butir Pertanyaan Mengenai Pengetahuan Cedera bola basket

7. 1. Cedera yang pernah anda alami pada permainan bola basket adalah ketika melakukan ?
 - a.) Lay up
 - b.) Passing
 - c.) Shooting
 - d.) Rebound
8. 2. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan lay up adalah ?
 - a.) Cedera punggung
 - b.) Cedera ankle sprain
 - c.) Cedera bahu
 - d.) Cedera Pergelangan tangan
9. 3. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan passing adalah?
 - a.) Cedera jari tangan
 - b.) Cedera punggung
 - c.) Cedera lengan
 - d.) Cedera bahu
10. 4. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan shooting adalah?
 - a.) Cedera lutut
 - b.) Cedera punggung
 - c.) Cedera bahu
 - d.) Cedera pada bagian tangan
11. 5. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan dribbling adalah?
 - a.) Cedera jari bengkok
 - b.) Cedera punggung
 - c.) Cedera bahu
 - d.) Cedera lengan
12. 6. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan Rebound adalah?

- a.) Cedera angkle sprain
- b.) Cedera lutut
- c.) Cedera punggung
- d.) Cedera pada jari tangan

13. 7. Pada saat anda melakukan Rebound apakah anda pernah merasakan nyeri otot?

- a.) ya
- b.) tidak

14. 8. Pada saat anda melakukan Rebound, nyeri sering kali anda rasakan pada bagian tubuh ?

Tandai satu oval saja.

- a.) punggung
- b.) bahu
- c.) lutut
- d.) perut

B. Butir Pertanyaan Mengenai Peregangan

15. 1. Untuk mencegah terjadinya cedera, maka yang sering anda lakukan adalah?

- a.) peregangan
- b.) pendinginan
- c.) tidak melakukan pemanasan
- d.) sprint

16. 2. Lama waktu peregangan yang anda sering lakukan adalah?

- a.) 5 – 10 menit
- b.) 10 – 15 menit
- c.) 20 menit
- d.) >30 menit

17. 3. Gerakan peregangan yang sering anda lakukan adalah?

- a.) peregangan statis
- b.) peregangan aktif
- c.) peregangan inti
- d.) peregangan intermitten

18. 4. Gerakan pemanasan yang menyerupai Gerakan inti dalam permainan bola basket adalah?

- a.) Gerakan push up
- b.) Gerakan sit up
- c.) Gerakan memutar
- d.) Mengoyangkan pinggul

19. 5. Peregangan statis sangat penting anda lakukan sebelum berolahraga karena gerakannya menyangkut?

- a.) Seluruh tubuh
- b.) Bagian tungkai
- c.) Seluruh otot-otot secara perlahan-lahan
- d.) Bagian tangan

C. Butir Pertanyaan Mengenai Pengetahuan Cedera Nyeri Punggung

20. 1. Ketika mengalami Cedera dilapangan, hal pertama yang anda lakukan adalah ?

- a.) Kompres menggunakan es
- b.) Berhenti bermain
- c.) Di bawa kerumah sakit
- d.) Dilakukan pertolongan pertama

21. 2. Nyeri pada bagian punggung merupakan cedera yang paling sering terjadi. Ini disebabkan oleh?
- a.) Stress berlebihan pada tulang belakang
 - b.) Gangguan sirkulasi darah
 - c.) Tekanan dari luar
 - d.) Terhimpitnya saraf-saraf otot
22. 3. Anda pernah mengalami cedera nyeri punggung pada saat melakukan?
- a.) Rebound
 - b.) Lay up
 - c.) Shooting
 - d.) Passing
 - e.) Dribbling
23. 4. Ketika anda mengalami cedera nyeri punggung pada bagian tubuh mana yang sering mengalami kejadian tersebut?
- a.) Punggung
 - b.) Leher
 - c.) Punggung atas
 - d.) Punggung bawah
24. 5. Cedera Nyeri punggung yang sering anda alami pada saat bermain bola basket adalah?
- a.) Nyeri pada punggung
 - b.) Saraf terjepit
 - c.) Cedera otot tulang belakang
 - d.) Bengkak pada punggung
25. 6. Untuk mengurangi Cedera nyeri punggung, hal lain yang anda memperhatikan adalah?
- a.) Cara menggunakan alat dan perlengkapan
 - b.) Kondisi psikologis saat latihan
 - c.) Volume latihan
 - d.) Teknik latihan
26. 7. Tidak dilaksanakannya peregangan dan pendinginan, jenis latihan yang tidak sesuai, dan prinsip latihan over load termasuk dalam faktor?
- a.) Faktor psikologis
 - b.) Faktor sarana prasarana
 - c.) Faktor performa
 - d.) Faktor fisik
27. 8. Penyebab terjadinya cedera adalah sebagai berikut, kecuali?
- a.) Faktor usia
 - b.) Faktor kepribadian
 - c.) Faktor suporter
 - d.) Level stress
28. 9. Cedera yang pernah anda alami berhubungan dengan sarana dan prasarana adalah?
- a.) Lapangan licin
 - b.) Bola basah dan berat
 - c.) Pakaian seragam tidak seragam
 - d.) Lapangan berlubang

Teknik Pengumpulan Data

Menurut suharsimi arikunto (2002:96) Rijal, K. H. (2021). data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner google form.

Besar atau jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini akan dihitung menggunakan rumus menurut Nursalam (2014) dikutip dari Kanji, H., Nursalam, N., Nawir, M., & Suardi, S. (2020). adalah:

$$n = \frac{N \cdot Z\alpha^2 \cdot \rho \cdot q}{d^2(N - 1) + Z\alpha^2 \cdot \rho \cdot q}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel
 N = Jumlah populasi
 d = Tingkat kesalahan yang dipilih ($d = 0,1$)
 Z = Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)
 ρ = Proporsi kejadian jika belum diketahui dianggap 50% $q =$ proporsi selain kejadian yang diteliti $q = 1 - \rho$

Jadi sampel minimal yang diteliti adalah: $n =$
$$\frac{76.1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2(76-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

 $n = 42,67$ dibulatkan menjadi 43

Untuk mengantisipasi apabila terjadi data yang kurang lengkap atau responden berhenti di tengah penelitian, maka peneliti menambah jumlah sampel sejumlah 10%. Koreksi atau penambahan jumlah sampel berdasarkan prediksi sampel *drop out* dari penelitian. Rumus yang digunakan untuk koreksi jumlah sampel adalah:

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan: n' = besar sampel setelah dikoreksi n = jumlah sampel berdasarkan estimasi sebelumnya f = prediksi presentase sampel *drop out*, diperkirakan 10% ($f = 0,1$).

Jadi sampel minimal setelah di tambah dengan perkiraan sampel *drop out* adalah:

$$n = 43$$

$$\frac{1 - 0,1}{n} = 47,77$$

dibulatkan 48

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

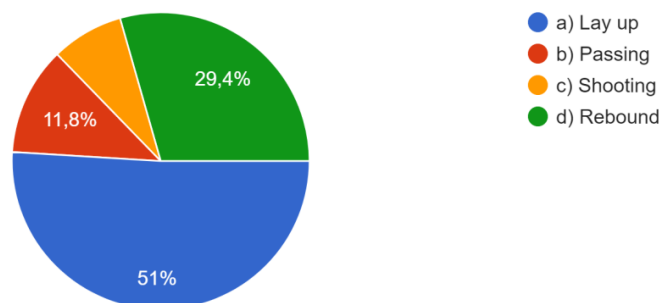
Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui Kontribusi peregangan terhadap kejadian nyeri punggung punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *angket / kuesioner* dan *google* formulir. Penelitian ini diambil pada Tahun 2022, Sebanyak 50 sampel terdiri dari 37 pria dan 13 wanita.

Tabel I : Karakteristik sampel penelitian

variabel	n
Jenis kelamin	
- Laki-laki	37
- perempuan	13
Umur	19 tahun – 22 tahun
Angkatan	Tahun 2018 – tahun 2021

A. Cedera dalam permainan bola basket pada penelitian di evaluasi pada 5 teknik yaitu lay-up, passing, shooting, dan rebound.

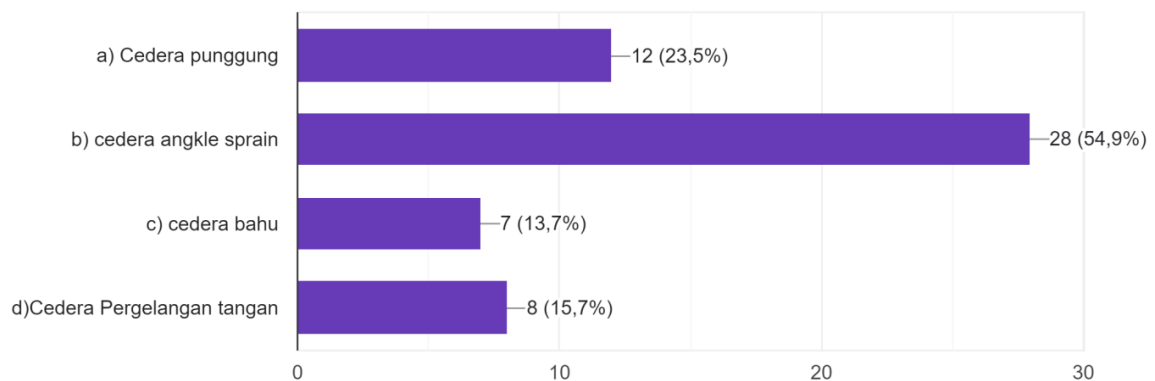
1. Cedera yang pernah anda alami pada permainan bola basket adalah ketika melakukan
51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang paling sering dialami ketika melakukan permainan bola basket yaitu pada saat melakukan teknik *lay-up*, sebanyak (51 %), kedua teknik *rebound* (29,4%) dan ketiga teknik *passing* (11,8%).

2. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan Lay up adalah?

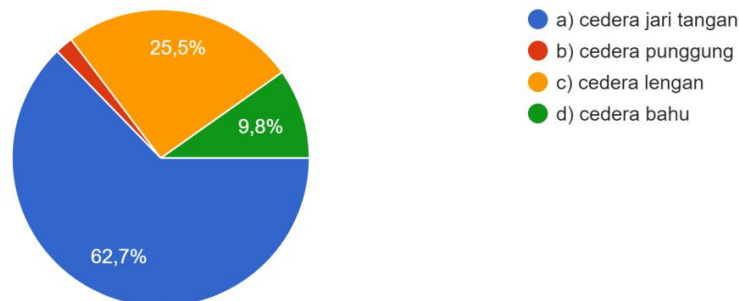
51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang paling sering dialami ketika melakukan teknik *lay-up* dalam permainan bola basket yaitu cedera *ankle sprain*, sebanyak (54,9 %), kedua cedera punggung (23,5%) , ketiga cedera pergelangan tangan (15,7%), dan keempat cedera bahu (13,7%).

3. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan passing adalah?

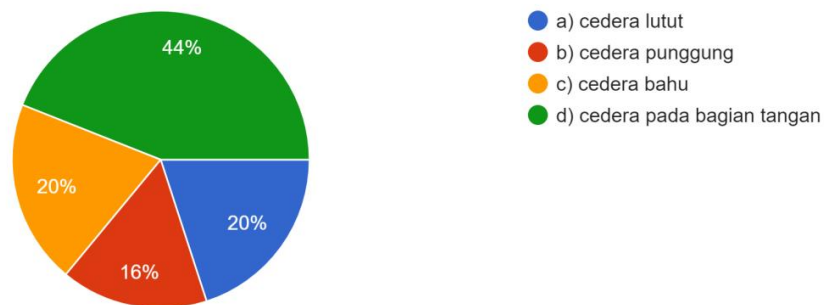
51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang paling sering dialami ketika melakukan teknik *passing* dalam permainan bola basket yaitu cedera jari tangan, sebanyak (62,7 %), kedua cedera lengan (25,5%) , dan ketiga cedera bahu (9,8%).

4. Cedera yang pernah anda alami dalam permainan bola basket ketika melakukan shooting

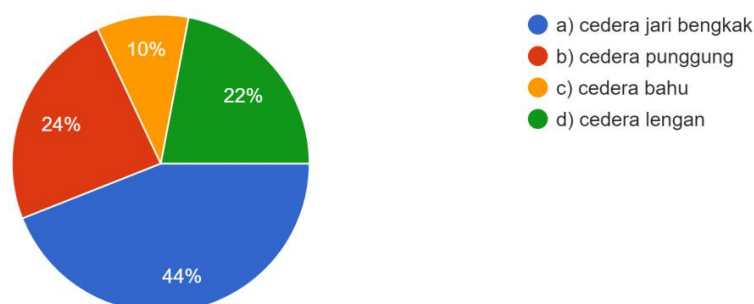
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang paling sering dialami ketika melakukan teknik *shooting* dalam permainan bola basket yaitu cedera pada bagian tangan, sebanyak (44%), kedua cedera lutut & cedera bahu (20%) , ketiga cedera punggung (16%).

5. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan Dribbling adalah?

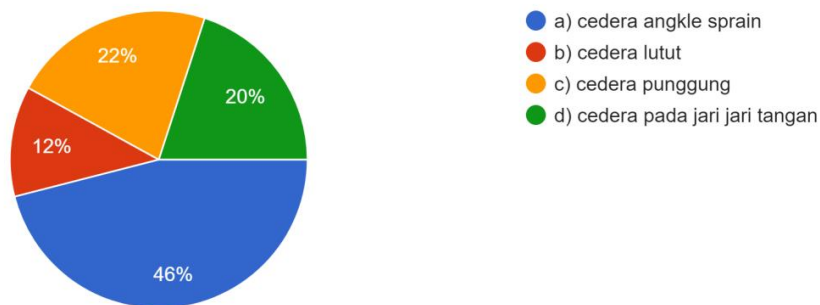
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang paling sering dialami ketika melakukan teknik *dribbling* dalam permainan bola basket yaitu cedera jari bengkak, sebanyak (44 %), kedua cedera punggung (24%) , ketiga cedera lengan (22%), dan keempat cedera bahu (10%).

6. Cedera yang pernah anda alami ketika melakukan Rebound adalah?

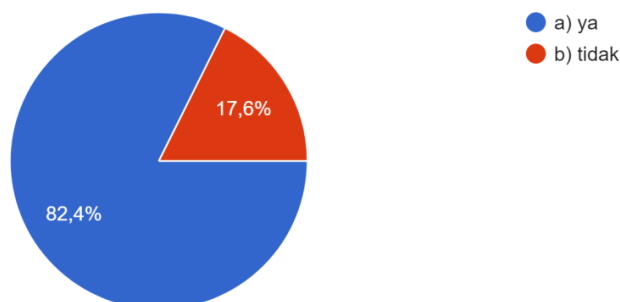
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang paling sering dialami ketika melakukan teknik *rebound* dalam permainan bola basket yaitu *cedera ankle sprain*, sebanyak (46 %), kedua cedera punggung (22%) , ketiga cedera jari-jari tangan (20%) dan keempat cedera lutut (12%).

7. Pada saat anda melakukan Rebound, apakah anda pernah merasakan nyeri otot?

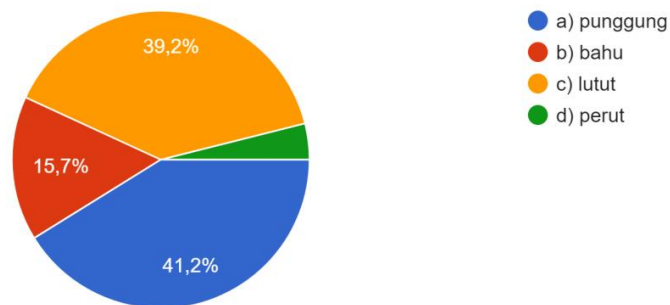
51 jawaban



pada penelitian ini dapat dilihat dari diagram diatas pada saat melakukan teknik *rebound* dari 51 sampel menyatakan ya sebanyak (82,4%) pernah merasakan nyeri otot, sedangkan tidak sebanyak (17,6 %).

8. Pada saat anda melakukan Rebound, nyeri sering kali anda rasakan pada bagian tubuh?

51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas pada saat melakukan teknik *rebound*, nyeri paling banyak dibagian tubuh punggung, sebanyak (41,2%), kedua lutut (39,2%) , ketiga bahu (15,7%).

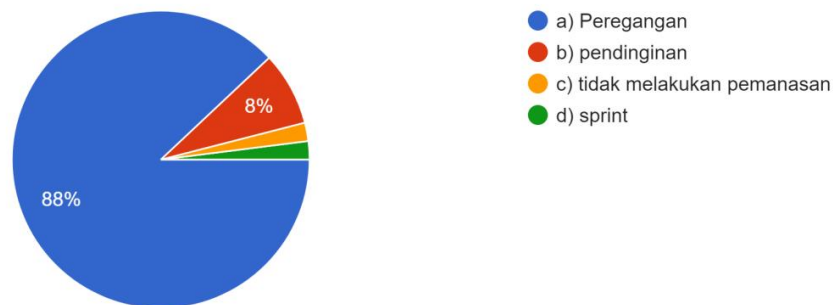
B. Untuk mencegah terjadinya cedera akibat kurang peregangan maka dilakukan evaluasi dari 50 sample kita buat 5 pertanyaan yang mencakup

- 1.apakah dia sering melakukan peregangan untuk mencegah cedera
2. Berapa lama waktu peregangan
3. Gerakan peregangan yang sering digunakan
- 4.gerakan peregangan yang menyerupai gerakan inti dalam permainan bola basket
5. Apakah peregangan statis sangat penting.

Salah satu pencegahan cedera olahraga yg sering dilakukan adalah peregangan. Pada Permainan Bola basket, teknik peregangan yg dilakukan adalah peregangan dinamis.Ini sejalan dengan pengetahuan sampel penelitian mengenai teknik peregangan pada bola basket menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:12) yang dikutip dari harsono, (2001:16) Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota-anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa terengangkan, dan untuk secara bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi.

1. Untuk mencegah terjadinya cedera, maka yang sering anda lakukan adalah ?

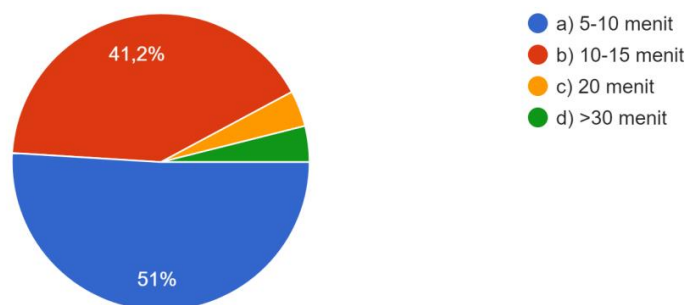
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas untuk mencegah cedera yang paling sering dilakukan memilih peregangan sebanyak (88%) dan kedua (8%).

2. Lama waktu peregangan yang anda sering lakukan adalah ?

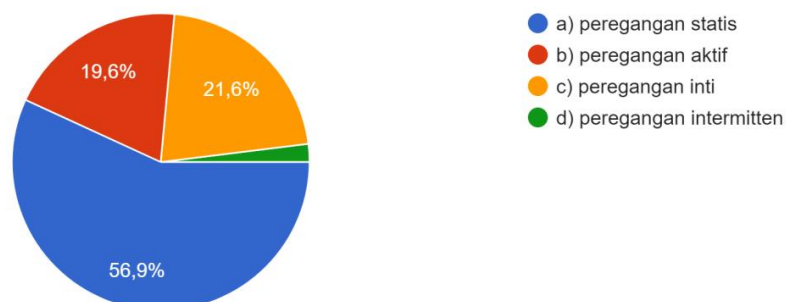
51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas lama waktu peregangan memilih peregangan sebanyak 5menit sampai 10 menit (51%) dan kedua 10 menit sampai 15 menit (41,2%).

3. Gerakan peregangan yang sering anda lakukan adalah

51 jawaban

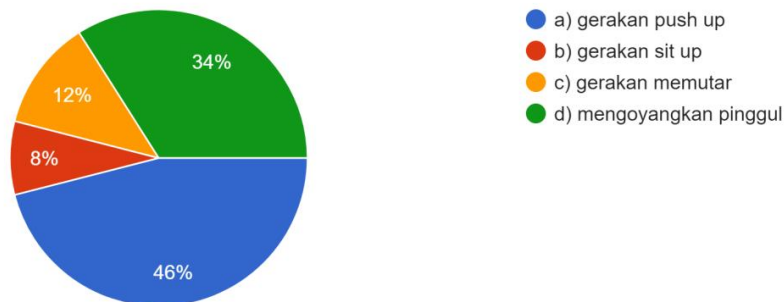


pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas gerakan peregangan yang

paling sering digunakan peregangan statis sebanyak (56,9%) kedua peregangan inti (21,6%) dan ketiga peregangan aktif (19,6%).

4. Gerakan pemanasan yang menyerupai Gerakan inti dalam permainan bola basket adalah?

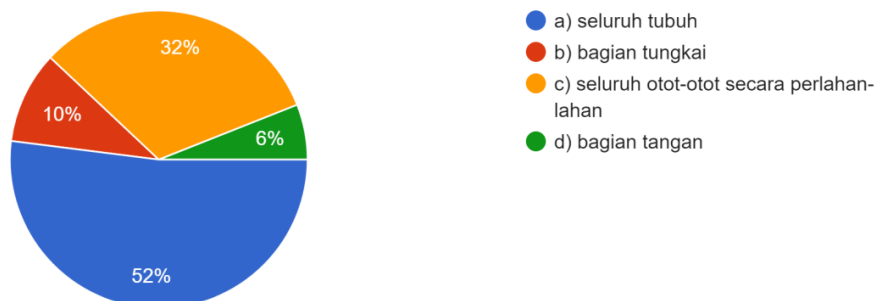
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas gerakan pemanasan yang menyerupai gerakan inti dalam permainan bola basket memilih gerakan *push-up*, sebanyak (46%) kedua mengoyangkan pinggul (34%), ketiga gerakan memutar (12%), dan keempat gerakan *sit-up* (8%).

5. Peregangan statis sangat penting anda lakukan sebelum berolahraga karena gerakannya menyangkut ?

50 jawaban



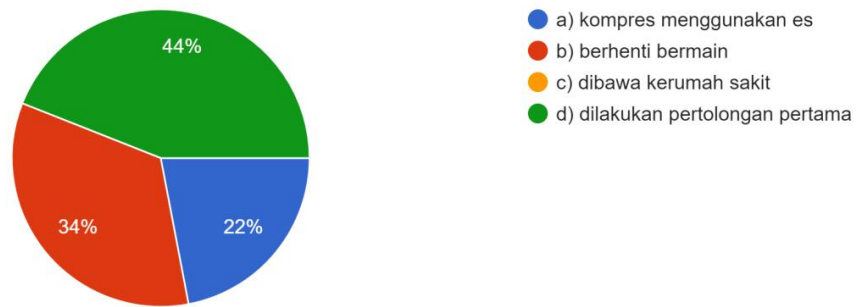
pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas peregangan statis sangat penting dilakukan sebelum berolahraga karena gerakannya menyangkut seluruh tubuh terbanyak (52%) kedua seluruh otot-otot secara perlahan-lahan (32%), ketiga bagian tungkai (10%) dan keempat bagian tangan (6%).

C. pengetahuan cedera nyeri punggung mulai dari hal pertama kali dilakukan ketika mengalami cedera, penyebab nyeri pada bagian punggung, mengetahui apakah sampel pernah mengalami cedera nyeri punggung pada saat melakukan teknik permainan bola basket, pada saat mengalami cedera nyeri punggung bagian tubuh mana yang paling sering mengalami nyeri, ketika mengalami cedera nyeri punggung dan mula bermain bola basket kembali nyeri terjadi pada bagian tubuh, untuk mengurangi terjadinya nyeri punggung hal yang perlu diperhatikan, latihan berlebihan dan tidak diawali peregangan termasuk faktor, penyebab terjadinya cedera, cedera yang bisa terjadi karena sarana prasarana.

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2012).

1. Ketika mengalami cedera dilapangan, hal pertama yang anda lakukan adalah ?

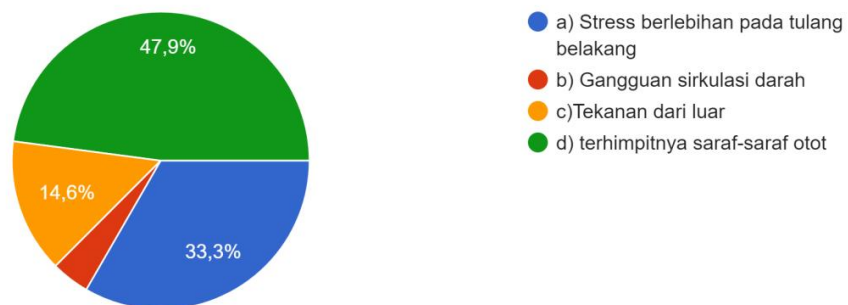
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas ketika mengalami cedera dilapangan, hal pertama yang dilakukan memilih dilakukan pertolongan pertama sebanyak (44%), kedua berhenti bermain (34 %), ketiga kompres menggunakan es (22%).

2. Nyeri pada bagian punggung merupakan cedera yang paling sering terjadi. Ini disebabkan oleh ?

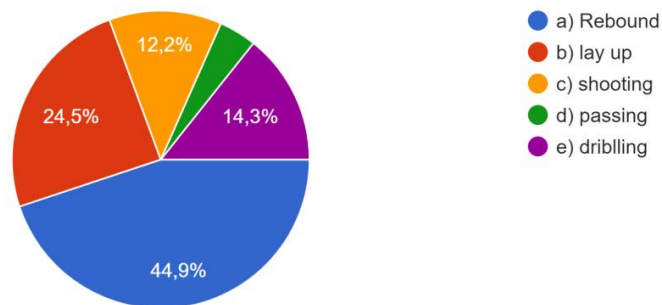
48 jawaban



pada penelitian ini dari 48 sampel dapat dilihat dari diagram diatas nyeri pada bagian punggung cedera paling sering terjadi karena terhimpitnya saraf-saraf otot memilih, sebanyak (47,9%), kedua stress berlebihan pada tulang belakang (33,3%), dan ketiga tekanan dari luar (14,6%).

3. Anda pernah mengalami cedera nyeri punggung pada saat melakukan ?

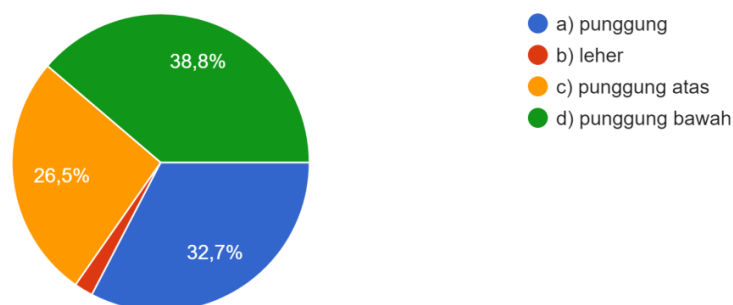
49 jawaban



pada penelitian ini dari 49 sampel dapat dilihat dari diagram diatas pernah mengalami cedera nyeri punggung pada saat melakukan pada saat melakukan teknik *rebound*, sebanyak (44,9%), kedua *lay-up* (24,5%) , ketiga *dribbling* (15,7%) dan keempat *shooting* (14,3%).

4. Ketika anda mengalami cedera nyeri punggung pada bagian tubuh mana yang sering mengalami kejadian tersebut?

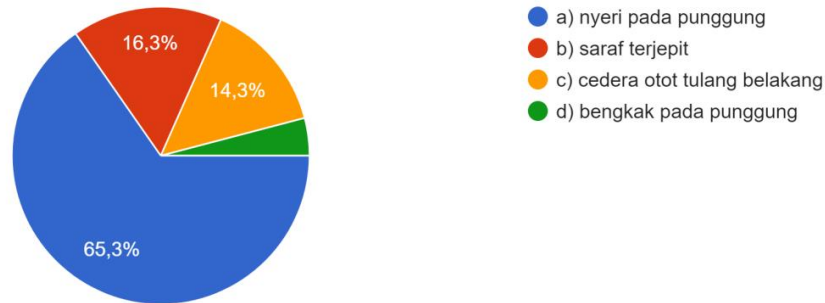
49 jawaban



pada penelitian ini dari 49 sampel dapat dilihat dari diagram diatas ketika mengalami cedera nyeri punggung bagian tubuh mana yang paling sering mengalami kejadian tersebut punggung bawah, sebanyak (38,8%), kedua punggung (32,7%) , dan ketiga punggung atas (26,5%).

5. Cedera nyeri punggung yang sering anda alami pada saat bermain bola basket adalah?

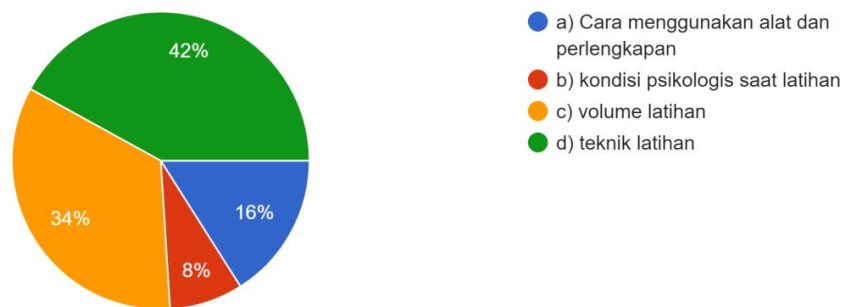
49 jawaban



pada penelitian ini dari 49 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera nyeri punggung yang sering anda alami pada saat bermain bola basket nyeri pada punggung, sebanyak (65,3%), kedua saraf terjepit (16,3%) , dan ketiga cedera otot tulang belakang (14,3%).

6. Untuk mengurangi cedera nyeri punggung, hal lain yang anda memperhatikan adalah

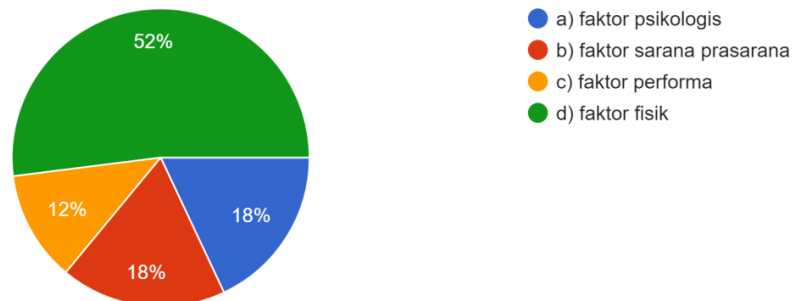
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas untuk mengurangi cedera nyeri punggung hal lain yang perlu diperhatikan memilih teknik, sebanyak (42%), kedua volume latihan (34%) , ketiga cara menggunakan alat dan perlengkapan (16%) dan keempat kondisi psikologis saat latihan.

7. Tidak dilaksanakannya peregangan dan pendinginan, jenis latihan yang tidak sesuai, dan prinsip latihan overload termasuk dalam faktor ?

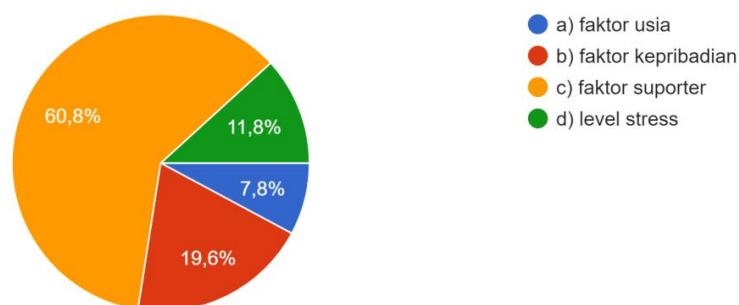
50 jawaban



pada penelitian ini dari 50 sampel dapat dilihat dari diagram diatas tidak dilaksanakannya peregangan ,jenis latihan yang tidak sesuai, dan prinsip latihan berlebihan termasuk dalam faktor fisik, sebanyak (52%), kedua faktor sarana prasarana & faktor psikologis (18%) , dan ketiga faktor performa(12%).

8. Penyebab terjadinya cedera adalah sebagai berikut, kecuali?

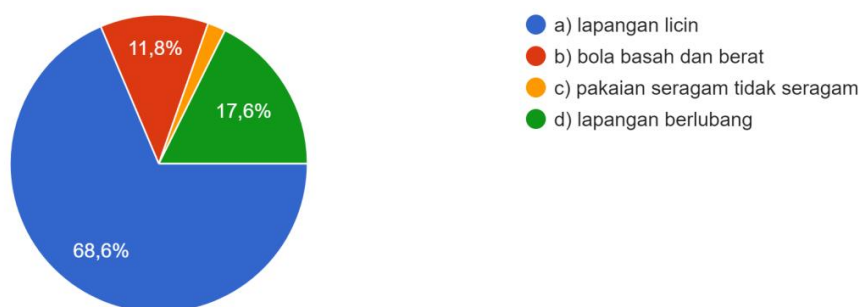
51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas faktor penyebab terjadinya cedera, kecuali faktor supporter sebanyak (60,8%), kedua faktor kepribadian (19,6%) , ketiga cara level stress (11,8%) dan keempat faktor usia (7,8%).

9. Cedera yang pernah anda alami berhubungan dengan sarana dan prasarana adalah?

51 jawaban



pada penelitian ini dari 51 sampel dapat dilihat dari diagram diatas cedera yang pernah dialami berhubungan dengan sarana prasarana lapangan licin, sebanyak (68,6%), kedua lapangan berlubang (3,4%) ,dan ketiga bola basah dan berat (11,8%)

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut :

Berdasarkan hasil analisis data, dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. pola cedera nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM, saat melakukan teknik rebound, nyeri paling banyak dibagian punggung.
2. faktor yang menyebabkan terjadinya cedera nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK UNM, tidak dilaksanakannya gerakan peregangan ,jenis latihan yang tidak sesuai, dan prinsip latihan berlebihan termasuk dalam faktor fisik.
3. kontribusi peregangan terhadap cedera nyeri punggung pada pemain bola basket mahasiswa FIK untuk mencegah cedera yang paling sering dilakukan memilih peregangan statis

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono (2013) Purwanda, E., & Harahap, E. A. (2015). Pengaruh akuntabilitas dan kompetensi terhadap kualitas audit (Survey pada Kantor Akuntan Publik di Bandung). *Jurnal Akuntansi*, 19(3), 357-369.
- John oliver (2007:VI) PUTRA, M. S. (2017). PEMANFAATAN MEDIA VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET (Studi Pada Siswa Kelas XII SMALB-B Dharma Wanita Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2). Menurut jon oliver (2007:87)

- Subroto (2001:47) Ihsan, M. (2017). Survey cedera olah raga pada atlet cabang olah raga bola basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. *Jurnal Ilmu Keolah ragaan*, 16(1), 12-21.
- Muhajir (2007:16) Ihsan, M. (2017). Survey cedera olah raga pada atlet cabang olah raga bola basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. *Jurnal Ilmu Keolah ragaan*, 16(1), 12-21.
- Nuril ahmadi (2007:13) Fadil, A. N. (2018). *ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP* (Doctoral dissertation, UNIVERSITYA NEGERI MAKASSAR).
- Nuril ahmadi (2007:17) Fadil, A. N. (2018). *ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP* (Doctoral dissertation, UNIVERSITYA NEGERI MAKASSAR).
- Nuril ahmadi (2007:18) Fadil, A. N. (2018). *ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP* (Doctoral dissertation, UNIVERSITYA NEGERI MAKASSAR).
- Hal wissel (2000:95) Fadil, A. N. (2018). *ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP* (Doctoral dissertation, UNIVERSITYA NEGERI MAKASSAR).
- Suharsimi arikunto (2002:94) Rijal, K. H. (2021). KEMAMPUAN SISWA MENGINDEK SURAT TERHADAP HASIL BELAJAR KORESPONDENSI. *JURNAL PENDIDIKAN IPS*, 2(1), 31-35.
- Suharsimi arikunto (2002:109) Rijal, K. H. (2021). KEMAMPUAN SISWA MENGINDEK SURAT TERHADAP HASIL BELAJAR KORESPONDENSI. *JURNAL PENDIDIKAN IPS*, 2(1), 31-35.
- Suharsimi arikunto (2002:136) Rijal, K. H. (2021). KEMAMPUAN SISWA MENGINDEK SURAT TERHADAP HASIL BELAJAR KORESPONDENSI. *JURNAL PENDIDIKAN IPS*, 2(1), 31-35.
- Sugiyono (2008:61) Hasyim, M. A. N., Maje, G. I. L., & Priyadi, S. A. P. (2020). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Kahatex. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 3(2), 58-69.
- Sugiyono (2008:117) Hasyim, M. A. N., Maje, G. I. L., & Priyadi, S. A. P. (2020). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Kahatex. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 3(2), 58-69.
- Sugiyono (2012) Hasyim, M. A. N., Maje, G. I. L., & Priyadi, S. A. P. (2020). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Kahatex. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 3(2), 58-69.

Notoatmojo (2012) Karo, M. B. (2020, May). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) strategi pencegahan penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).

John oliver (2007 :87) YAQIN, M. A. (2013). Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Split Terhadap Rebound Dalam Olahraga Bolabasket Siswa SMAN 1 Gedangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3).

Nursalam (2014) Kanji, H., Nursalam, N., Nawir, M., & Suardi, S. (2020). Integration of social care characters and moral integratif on social science lessons in elementary school. *Al-ishlah: Jurnal Pendidikan*, 12(2), 413-427.

Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:12) yang dikutip dari harsono, (2001:16)

FADEL ANUGERAH, A. K. M. A. L. (2019). *KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, PANJANG LENGAN, DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET* (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Banjar) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:22) yang dikutip dari Harsono (2001:17

FADEL ANUGERAH, A. K. M. A. L. (2019). *KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, PANJANG LENGAN, DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET* (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Banjar) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, (2012)

Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42.

Wibowo (1995:11)

Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42