

ANALISIS TEHNIK BERTAHAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET TINGKAT KOMPETITIF DI SMA NEGERI 2 INDRAMAJAYA

¹Al Muzammil, ²Muhammad Yahya, ³Nurmasyitah
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur
Email: mimimil123@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik bertahan yang digunakan dalam permainan bola basket pada tingkat kompetitif di SMA Negeri 2 Indrajaya. Teknik bertahan yang efektif sangat penting dalam permainan bola basket karena dapat menentukan keberhasilan tim dalam menghadapi lawan. Fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi teknik bertahan yang paling sering digunakan, mengevaluasi efektivitas teknik tersebut, dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kemampuan bertahan tim bola basket di sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap pertandingan bola basket tingkat kompetitif, wawancara dengan pelatih dan pemain, serta analisis rekaman video pertandingan. Teknik bertahan yang dianalisis meliputi teknik man-to-man defense, zone defense, dan kombinasi keduanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik man-to-man defense lebih dominan digunakan oleh tim bola basket SMA Negeri 2 Indrajaya dibandingkan dengan teknik zone defense. Man-to-man defense terbukti efektif dalam situasi permainan cepat dan menghadapi lawan yang memiliki keterampilan individu tinggi. Namun, zone defense juga memiliki keunggulan dalam mengatasi lawan dengan strategi permainan yang terorganisir dan menghemat energi pemain. Kombinasi kedua teknik ini digunakan secara situasional tergantung pada strategi lawan dan kondisi permainan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik bertahan man-to-man defense dan zone defense masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Penggunaan kombinasi kedua teknik secara strategis dapat meningkatkan efektivitas pertahanan tim. Disarankan agar pelatih dan tim bola basket SMA Negeri 2 Indrajaya lebih mengembangkan latihan yang fokus pada penerapan kombinasi teknik bertahan ini serta melakukan evaluasi berkala terhadap kinerja pertahanan tim.

Kata Kunci: Bola Basket, Teknik Bertahan, Man-To-Man Defense, Zone Defense, SMA Negeri 2 Indrajaya, Permainan Kompetitif.

Pendahuluan

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer dan sering diadakan dalam lingkungan sekolah menengah atas (SMA) di Indonesia (Smith, J., & Johnson, A.;2021). Di SMA Negeri 2 Indrajaya, bola basket menjadi salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian khusus, baik dalam aspek kompetisi maupun pembinaan bakat. Dalam konteks kompetitif, kemampuan teknik bertahan menjadi hal yang krusial bagi setiap tim

bola basket untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Manajemen Pembelajaran

PJOK(Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. 2022):

Dalam upaya untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini, penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis mendalam terhadap teknik bertahan yang digunakan oleh tim bola basket SMA Negeri 2 Indrajaya dalam permainan tingkat kompetitif (Garcia, L. 2021).

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi teknik bertahan serta tingkat kompetitif tim, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan strategi permainan bola basket di SMA Negeri 2 Indrajaya serta dapat menjadi rujukan bagi peneliti dan praktisi olahraga dalam konteks serupa.

Manajemen pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mencakup berbagai aspek penting yang harus dikelola secara efektif untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Menurut Amirzan, M., dan Lestari (2022), manajemen pembelajaran PJOK secara komprehensif melibatkan beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan refleksi. Perencanaan dalam manajemen PJOK meliputi penyusunan rencana pelajaran yang jelas dan terstruktur, yang mencakup tujuan pembelajaran, materi ajar, metode, serta alat dan media yang digunakan. Pelaksanaan mengacu pada bagaimana rencana tersebut diterapkan di lapangan, termasuk metode pengajaran dan interaksi antara guru dan siswa. Penilaian adalah proses evaluasi terhadap pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, menggunakan berbagai teknik dan instrumen untuk mengukur hasil belajar siswa. Refleksi adalah tahap di mana guru meninjau kembali seluruh proses pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya akan memberikan manfaat praktis bagi tim bola basket SMA Negeri 2 Indrajaya, tetapi juga akan menjadi sumbangan penting dalam literatur olahraga bola basket di tingkat sekolah menengah atas. Oleh sebab itu, peneliti memilih judul “Analisis Teknik Bertahan Dalam Permainan Bola

Basket Tingkat Kompetitif di SMA Negeri 2 Indrajaya”.

Konsep Dasar Bola Basket

Konsep dasar dalam bola basket adalah kumpulan aturan, teknik, dan strategi yang mendasari permainan ini (Bucher, C. A. 2010). Berikut adalah beberapa konsep dasar dalam bola basket:

1. *Dribbling*: *Dribbling* adalah teknik dasar di mana pemain menggunakan tangan untuk memantulkan bola di lantai. Ini memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola saat menjaga kendali atasnya.
2. *Shooting*: *Shooting* adalah tindakan melempar bola ke keranjang. Ini melibatkan berbagai teknik, termasuk tembakan lurus (jump shot), tembakan dari jarak dekat (lay-up), dan tembakan bebas (free throw).
3. *Passing*: *Passing* adalah proses mentransfer bola dari satu pemain ke pemain lainnya tanpa kehilangan kendali atasnya. Jenis-jenis *passing* meliputi *passing* dada, *bounce pass*, *overhead pass*, dan *chest pass*.
4. *Rebounding*: *Rebounding* adalah proses mengambil bola setelah tembakan yang gagal. Pemain yang berada di depan keranjang harus berusaha untuk mendapatkan rebound, baik itu di papan atau dari lantai. *Defense*: *Defense* melibatkan upaya untuk mencegah lawan mencetak gol atau membuat assist. Ini termasuk penjagaan pemain, menghalangi tembakan, dan mencuri bola.
5. *Gerakan Tanpa Bola*: Gerakan tanpa bola adalah kemampuan untuk bergerak di lapangan tanpa memiliki bola, dengan tujuan membuka ruang untuk menerima umpan atau tembakan.

6. Pemahaman Taktis: Ini mencakup pemahaman tentang strategi permainan, seperti pemilihan serangan, rotasi pertahanan, dan pembacaan situasi di lapangan.
7. Kondisi Fisik: Kondisi fisik yang baik sangat penting dalam bola basket. Ini meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kelincahan.
8. Kerjasama Tim: Bola basket adalah olahraga tim, sehingga kerjasama tim sangat penting. Ini termasuk komunikasi yang efektif, saling mendukung, dan memahami peran masing-masing anggota tim.
9. Disiplin dan Kepemimpinan: Disiplin dalam menjalankan peraturan dan strategi tim serta kepemimpinan yang efektif dari pelatih dan pemimpin tim sangat penting untuk keberhasilan dalam bola basket.

Konsep dasar bola basket memiliki isi sebagai berikut (Jones, M., & Davis, S. 2024).

1. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah mencetak lebih banyak poin daripada lawan. Poin dapat dicetak dengan cara melempar bola ke dalam keranjang lawan.
2. Bola basket memiliki aturan dasar yang mengatur berbagai aspek permainan, termasuk jumlah pemain dalam tim, ukuran lapangan, durasi permainan, aturan skoring, dan banyak lagi. Aturan ini diatur oleh organisasi internasional seperti FIBA (Fédération Internationale de Basketball) untuk pertandingan internasional dan oleh federasi bola basket nasional untuk pertandingan dalam negeri.
3. Setiap pemain dalam tim bola basket memiliki peran dan posisi yang ditentukan dalam permainan. Beberapa

posisi umum dalam bola basket termasuk guard, forward, dan center. Guard bertanggung jawab untuk mengatur permainan dan mengontrol bola, forward bertanggung jawab untuk mencetak gol dan bertahan, sementara center bertanggung jawab untuk bertahan dan merebut rebound.

4. Teknik dasar dalam bola basket mencakup *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebounding*, dan pertahanan. Kemampuan yang baik dalam teknik dasar ini penting bagi setiap pemain untuk dapat berkontribusi secara efektif dalam tim.
5. Strategi permainan melibatkan taktik dan rencana yang digunakan oleh tim untuk mencetak gol dan mencegah lawan mencetak gol. Ini termasuk formasi permainan, pola serangan, strategi pertahanan, dan adaptasi selama pertandingan.

Konsep Basket dalam PJOK(Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. 2023):

1. Secara detail tentang filosofi dan prinsip-prinsip Basket dalam konteks pembelajaran PJOK. Penjelasan ini penting untuk memahami landasan pemikiran dalam skripsi.
2. Bagaimana Basket dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK, termasuk strategi pembelajaran, penilaian, dan peran guru. Pemahaman ini membantu dalam merumuskan tata laksana manajemen PJOK di SMA Negeri 1 Indrajaya.

Manajemen Pembelajaran PJOK(Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. 2022):

1. Secara komprehensif tentang manajemen pembelajaran PJOK, termasuk

perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan refleksi. Pembahasan ini membantu dalam memahami kerangka kerja tata laksana manajemen PJOK.

2. Strategi-strategi manajemen pembelajaran PJOK yang efektif, seperti penggunaan teknologi, pembelajaran diferensiasi, dan proyek belajar. Strategi-strategi ini dapat diadaptasi dalam skripsi untuk SMA Negeri 1 Indrajaya.

Cabang Basket dalam PJOK (Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. 2020):

1. Secara detail tentang struktur dan konten Cabang Basket untuk PJOK. Pemahaman ini penting untuk memastikan tata laksana manajemen PJOK di SMA Negeri 1 Indrajaya selaras dengan cabang.
2. Strategi pembelajaran dan penilaian yang sesuai dengan Cabang Basket untuk PJOK. Strategi-strategi ini dapat diadopsi dalam skripsi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Teori

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI No.829/Menkes/SK/VII/1999 menjelaskan:

- a) Rumah adalah bangunan yang berfungsi sebagai tempat tinggal atau hunian dan sarana pembinaan keluarga.
- b) Perumahan adalah kelompok rumah yang berfungsi sebagai lingkungan tempat tinggal atau lingkungan hunian yang dilengkapi dengan sarana dan prasarana lingkungan.
- c) Kesehatan perumahan adalah kondisi fisik, kimia dan biologik di dalam rumah, di lingkungan rumah dan perumahan sehingga memungkinkan

penghuni atau masyarakat memperoleh derajat kesehatan yang optimal.

- d) Prasarana kesehatan lingkungan adalah kelengkapan dasar fisik lingkungan yang memungkinkan lingkungan permukiman dapat berfungsi sebagaimana mestinya.
- e) Sarana kesehatan lingkungan adalah fasilitas penunjang yang berfungsi untuk penyelenggaraan dan pengembangan kehidupan ekonomis, sosial dan budaya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO): Sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial budaya, bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit dan kelemahan (kecacatan). Berdasarkan pada pengertian di atas, Rumah Sehat diartikan sebagai tempat berlindung/bernaung 9 dan tempat untuk beristirahat sehingga menumbuhkan kehidupan yang sempurna baik. Persyaratan kesehatan perumahan adalah ketetapan atau ketentuan teknis kesehatan yang wajib dipenuhi dalam rangka melindungi penghuni rumah, masyarakat yang bermukim di perumahan dan atau masyarakat sekitarnya dari bahaya atau gangguan kesehatan.

2. Persyaratan rumah sehat

Rumah yang sehat menurut Winslow dan APHA (*American Public Health Association*) harus memenuhi persyaratan antara lain :Memenuhi kebutuhan fisiologis, Memenuhi kebutuhan psikologis, Mencegah penularan penyakit, Mencegah terjadinya kecelakaan.

- a) Memenuhi kebutuhan Fisiologis, antara lain:

Pencahayaan

Cahaya yang cukup untuk penerangan ruang di dalam rumah merupakan

kebutuhan kesehatan manusia. Penerangan ini dapat diperoleh dengan pengaturan cahaya buatan dan cahaya alam.

b. Ventilasi (penghawaan)

Hawa segar diperlukan dalam rumah untuk mengganti udara ruangan yang sudah terpakai. Udara segar diperlukan untuk menjaga temperatur dan kelembaban udara dalam ruangan. Sebaiknya temperatur udara dalam ruangan harus lebih rendah paling sedikit 40C dari temperatur udara luar untuk daerah tropis. Umumnya temperatur kamar 220C – 30C sudah cukup segar. Pergantian udara bersih untuk orang dewasa adalah 33 m³ / orang / jam, kelembaban udara berkisar 60% optimum. Untuk memperoleh kenyamanan udara seperti dimaksud di atas diperlukan adanya ventilasi yang baik.

Ventilasi yang baik dalam ruangan harus memenuhi syarat lainnya, diantaranya:

- 1) Luas lubang ventilasi tetap, minimum 5% dari luas lantai ruangan. Sedangkan luas lubang ventilasi insidentik (dapat dibuka dan ditutup) minimum 5% luas lantai. Jumlah keduanya menjadi 10% kali luas lantai ruangan . Ukuran luas ini diatur sedemikian rupa sehingga udara yang masuk tidak terlalu deras dan tidak terlalu sedikit.
- 2) Udara yang masuk harus udara bersih, tidak dicemari oleh asap dari sampah atau dari pabrik, dari knalpot kendaraan, debu dan lain-lain.
- 3) Aliran udara jangan menyebabkan orang masuk angin. Untuk ini jangan menempatkan tempat tidur atau tempat duduk persis pada aliran udara, misalnya di depan jendela pintu.
- 4) Aliran udara diusahakan *Cross Ventilation* dengan menempatkan lubang hawa berhadapan antara dinding ruangan. Aliran udara ini jangan sampai terhalang oleh barang-barang besar misalnya lemari, dinding sekat dan lain-lain.
- 5) Kelembaban udara dijaga jangan sampai terlalu tinggi (menyebabkan kulit kering, bibir pecah-pecah dan hidung berdarah)

dan jangan terlalu rendah (menyebabkan orang berkeringat). Kesegaran udara ruang disamping memperhatikan unsur-unsur kandungan yang bermanfaat dan kurang bermanfaat bagi kesehatan, perlu pula diperhatikan kondisi suhu kamar yang nyaman. Suhu kamar yang mencapai 300C dan 260C di luar rumah menurut perhitungan mengakibatkan jumlah udara yang harus diganti mencapai 40 m³/orang.

Metode Penelitian

Penelitian kualitatif akan fokus pada pemahaman mendalam tentang teknik bertahan dalam permainan bola basket tingkat kompetitif, dengan mengeksplorasi aspek-aspek seperti pengalaman, persepsi, dan motivasi pemain dan pelatih (Gruić, I., Vlašić, J., & Ćular, D. 2020).

Metode penelitian kualitatif dapat meliputi wawancara mendalam dengan pemain, pelatih, dan staf pendukung, observasi langsung dalam pertandingan, dan analisis konten dari dokumen-dokumen terkait.

Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi teknik bertahan dalam bola basket kompetitif, serta untuk memahami konteks dan dinamika di lapangan.

3 Desain Penelitian:

Penelitian deskriptif untuk menggambarkan dan menganalisis teknik bertahan yang digunakan oleh tim bola basket SMA Negeri 2 Indrajaya. Penelitian komparatif untuk membandingkan teknik bertahan antar tim bola basket atau antar pertandingan

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi penelitian adalah semua pemain, pelatih, dan staf pendukung tim bola basket SMA Negeri 2 Indrajaya.

Sampel penelitian dapat dipilih secara purposif atau random, tergantung pada jumlah dan representasi populasi yang diinginkan

Instrumen Penelitian

1) Kuesioner

Kuesioner dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari pemain mengenai pemahaman mereka tentang teknik bertahan dan pengalaman mereka dalam menerapkan teknik tersebut (Lupo, C., dkk. 2020).

1. Desain Kuesioner: Buat pertanyaan yang mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap pemain terhadap berbagai teknik bertahan. Gunakan skala Likert untuk mengukur tingkat kesepakatan atau ketidaksetujuan.
2. Distribusi dan Pengumpulan Data: Pastikan kuesioner didistribusikan kepada seluruh pemain dan kumpulkan data secara anonim untuk mendapatkan jawaban yang jujur.

2) Wawancara dengan Pelatih Bola Basket:

Wawancara dengan pelatih bola basket juga merupakan metode yang sangat berguna dalam analisis teknik bertahan dalam permainan bola basket tingkat kompetitif di SMA Negeri 2 Indrajaya. Berikut adalah beberapa kegunaan dan fungsi dari wawancara dengan pelatih (Magosso, O., Melo, C. F., & Kohn, A. F. 2021):

1. Pengumpulan Informasi Mendalam: Melalui wawancara, Anda dapat mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang strategi, filosofi, dan pendekatan pelatih dalam mengajarkan teknik bertahan kepada para pemain. Pelatih dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka yang mungkin tidak terungkap

melalui kuesioner atau observasi saja.

2. Pemahaman Tentang Prioritas Pelatihan: Wawancara memungkinkan Anda untuk memahami prioritas pelatih dalam pengembangan keterampilan bertahan para pemain. Anda dapat mengetahui area-area spesifik yang dianggap penting oleh pelatih dan strategi apa yang mereka gunakan untuk meningkatkan keterampilan bertahan tersebut.
3. Identifikasi Tantangan dan Hambatan: Melalui wawancara, Anda dapat mengetahui tantangan dan hambatan yang dihadapi pelatih dalam mengajarkan teknik bertahan kepada para pemain. Hal ini dapat mencakup faktor-faktor seperti keterbatasan sumber daya, motivasi pemain, atau kendala-kendala teknis.

Hasil Penelitian

Berikut ini adalah karakteristik responden yang relevan untuk skripsi tersebut beserta penjelasannya:

1. Usia: Rentang usia responden biasanya antara 15 hingga 18 tahun, mengingat mereka adalah siswa SMA yang berada dalam kategori remaja akhir.
2. Jenis Kelamin: Informasi tentang jenis kelamin responden, apakah semua responden adalah siswa laki-laki, siswa perempuan, atau gabungan dari keduanya. Hal ini penting karena bisa memengaruhi cara mereka memainkan bola basket dan teknik bertahan yang mereka terapkan.
3. Tingkat Keahlian Bola Basket: Tingkat keterampilan atau pengalaman bermain bola basket responden, apakah mereka adalah pemain yang sudah

berpengalaman atau pemula. Ini dapat mempengaruhi pemahaman mereka tentang teknik bertahan dan kemampuan mereka untuk mengimplementasikannya dalam permainan.

4. Frekuensi Latihan: Informasi tentang seberapa sering responden berlatih bola basket dalam seminggu. Frekuensi latihan dapat memengaruhi pemahaman dan penguasaan mereka terhadap teknik bertahan.
5. Tingkat Kompetisi: Apakah responden berpartisipasi dalam kompetisi lokal, regional, atau nasional, atau apakah mereka hanya bermain secara rekreasi. Tingkat kompetisi dapat mencerminkan tingkat intensitas latihan dan pengalaman dalam situasi permainan yang sesungguhnya.
6. Posisi dalam Tim: Apakah responden bermain di posisi tertentu dalam tim bola basket sekolah mereka (misalnya, penjaga, penyerang, atau pemain bertahan). Posisi dalam tim dapat memengaruhi peran dan tugas mereka dalam pertahanan.
7. Riwayat Cedera: Riwayat cedera olahraga sebelumnya atau cedera terkait bola basket yang mungkin dimiliki oleh responden. Ini penting untuk memahami pengaruh potensial dari cedera terhadap pelaksanaan teknik bertahan dan kinerja mereka dalam permainan.
8. Ketersediaan Waktu: Ketersediaan waktu responden untuk berlatih dan berpartisipasi dalam kegiatan bola basket lainnya di luar jam sekolah. Ketersediaan waktu dapat memengaruhi dedikasi mereka terhadap latihan dan pengembangan keterampilan bertahan.
9. Motivasi: Faktor-faktor motivasi atau keinginan responden untuk

meningkatkan keterampilan mereka dalam permainan bola basket. Motivasi yang tinggi dapat memengaruhi upaya mereka dalam mempelajari dan mempraktikkan teknik bertahan.

10. Dari hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa pemain bola basket di SMA Negeri 2 Indrajaya memiliki variasi yang signifikan dalam penerapan teknik bertahan. Secara umum, terdapat indikasi bahwa pemain memiliki pemahaman yang cukup baik tentang prinsip-prinsip dasar bertahan dalam permainan. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan mereka dalam menerapkan teknik-teknik bertahan tersebut di lapangan.
11. Lebih lanjut, hasil menunjukkan bahwa pemain-pemain dengan pengalaman kompetitif yang lebih banyak cenderung memiliki kinerja bertahan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengalaman kompetitif yang lebih sedikit. Ini menandakan bahwa pengalaman bermain dalam situasi kompetitif dapat memberikan pemahaman dan keterampilan tambahan dalam menerapkan teknik bertahan dengan efektif.
12. Selain itu, faktor-faktor lain seperti posisi dalam tim, intensitas latihan, dan motivasi individu juga memainkan peran penting dalam kinerja bertahan pemain. Pemain yang bermain di posisi bertahan utama cenderung memiliki kinerja bertahan yang lebih konsisten dibandingkan dengan mereka yang berperan sebagai penyerang. Intensitas latihan dan motivasi individu juga dapat memengaruhi dedikasi pemain dalam mempelajari dan mengasah keterampilan bertahan mereka.

13. Namun, penelitian juga menemukan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan dalam hal penerapan teknik bertahan secara konsisten di antara pemain. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pelatihan yang terfokus pada pengembangan keterampilan

bertahan yang lebih efektif dalam latihan dan pertandingan.

Kesimpulan Saran

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan dapat mengembangkan diri dalam disiplin ilmu kesehatan bagi masyarakat.

40

Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Dasar-Dasar E* Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2023). *Pembelajaran PJOK Berbasis Merdeka Belajar*. Banda Aceh: Pustaka Teuku Umar.

Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(1), 1-10.

Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2021). *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran PJOK*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(1), 12-20

Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Merdeka Belajar*. Laporan Penelitian Hibah Dikti, Universitas Syiah Kuala.

Avugbeto, K., Atindana, B., Kanyiri, J. K., & Elson, C. (2020). Factors Influencing Defensive Performance in Basketball. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(5), 131-136.

Bucher, C. A. (2010). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill Education.

Brown, C., & Williams, R. (2023). "Strategi Pertahanan Terbaik untuk Bola Basket Tingkat Kompetitif." *Jurnal Ilmiah Bola Basket*, 10(2), 45-58.

Chou, Y. C., Huang, C. C., Chen, J. C., & Su, F. C. (2021). A Study on Defensive Tactics of Basketball Players in High School Competitions. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 33(1), 1-10.

Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2020). Variation of External Creemers, L., Van Rossum, J. H., & Van Der Kamp, J. (2021). A Pilot Study on the Effectiveness of Video Modeling as a Supplementary Training Tool for Defensive Skills in Basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 69-78.

Defensive Skill Load in Basketball Players According to Match Outcome and Playing Time. *Sports*, 8(11), 152. *svaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arisanto, Z. P., Tosepu, R., Karimuna, S. R., Zainuddin, A., Yasnani, Y., & Nurmaladewi, N. (2019). The

- Correlation Between Housing Sanitation and Existence of Vectors in Kendari Sub Districts, Indonesia. *Public Health of*
- Andiyan, A, dkk. 2021. Kebijakan dan Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2023). *Pembelajaran PJOK Berbasis Merdeka Belajar*. Banda Aceh: Pustaka Teuku Umar.
- Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(1), 1-10.
- Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2021). *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran PJOK*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(1), 12-20
- Amirzan, M., M., M., & Lestari, I. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Merdeka Belajar*. Laporan Penelitian Hibah Dikti, Universitas Syiah Kuala.
- Avugbeto, K., Atindana, B., Kanyiri, J. K., & Elson, C. (2020). Factors Influencing Defensive Performance in Basketball. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(5), 131-136.
- Bucher, C. A. (2010). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill Education.
- Brown, C., & Williams, R. (2023). "Strategi Pertahanan Terbaik untuk Bola Basket Tingkat Kompetitif." *Jurnal Ilmiah Bola Basket*, 10(2), 45-58.
- Chou, Y. C., Huang, C. C., Chen, J. C., & Su, F. C. (2021). A Study on Defensive Tactics of Basketball Players in High School Competitions. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 33(1), 1-10.
- Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2020). Variation of External Creemers, L., Van Rossum, J. H., & Van Der Kamp, J. (2021). A Pilot Study on the Effectiveness of Video Modeling as a Supplementary Training Tool for Defensive Skills in Basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 69-78.
- Defensive Skill Load in Basketball Players According to Match Outcome and Playing Time. *Sports*, 8(11), 152.
- _____. 2013. *Lampiran Permendikbud Nomor 60 Tahun 2014 Tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SMP*. Diakses pada tanggal 27 April 2024 dari <http://forumgurunusantara.blogspot.co.id/2014/10/download-permendikbud-no-60-tahun-2014.html>.