

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP  
HASIL *UNDER BASKET SHOOT* SISWA PUTRA  
EKTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Riki Septomo**

**Nim : 06061281320012**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL *UNDER  
BASKET SHOOT* SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

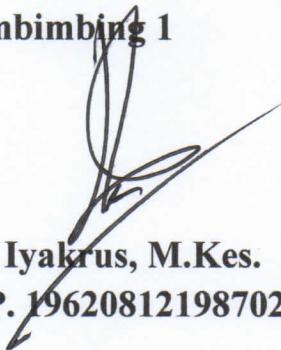
**Riki Septomo**

**Nim : 06061281320012**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

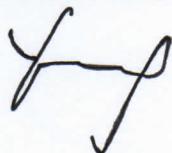
**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Pembimbing 1**



**Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP. 196208121987021002**

**Pembimbing 2**



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah NK., Sp.Rm., Mph  
NIP. 194604261971102001**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP. 19600101985032006**

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL  
*UNDER BASKET SHOOT* SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

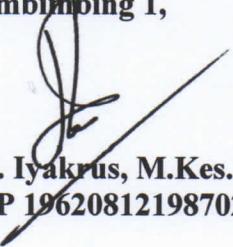
**Riki Septomo**

**NIM : 06061281320012**

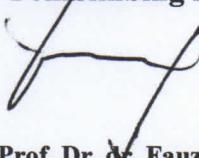
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan :**

**Pembimbing 1,**

  
**Dr. Iyakrus, M.Kes.**  
**NIP 196208121987021002**

**Pembimbing 2,**

  
**Prof. Dr. dr. Fauziah NK., Sp.KFR., MPH.**  
**NIP 194604261971102001**

**Mengetahui :**  
**Ketua Program Studi,**

  
**Dr. Hartati, M.Kes.**  
**NIP 196006101985032006**

**Skripsi telah diujikan dan lulus pada :**

Hari : Sabtu  
Tanggal : 23 Juni 2018

TIM PENGU.JI

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>1. Ketua</b>      | <b>: Dr. Iyakrus, M.Kes.</b>                      |
| <b>2. Sekretaris</b> | <b>: Prof. Dr. dr. Fauziah NK., Sp.KFR., MPH.</b> |
| <b>3. Anggota</b>    | <b>: Dr. Hartati, M.Kes.</b>                      |
| <b>4. Anggota</b>    | <b>: Dra. Marsiyem, M.Kes.</b>                    |
| <b>5. Anggota</b>    | <b>: Dr. Syafaruddin, M.Kes.</b>                  |

Palembang,  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.

NIP 19600101985032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riki Septomo

NIM : 06061281320012

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *under basket shoot* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pamaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Agustus 2018  
Yang membuat pernyataan,



Riki Septomo  
NIM 06061281320012

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan box jump terhadap hasil under basket shoot siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

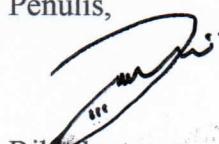
Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes. dan Prof. Dr. dr. Fauziah NK., Sp.KFR., MPH. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri. Dr. Sumarni, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan. Dr. Hartati, M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada (penguji), anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak (Mardi) dan Ibu (Hasibah) serta kakak dan adik ku tercinta (Leo Chandra Marsi, Saddad Husein, dan Suci Annisya) motivasi terbaiku untuk terus melangkah, berusaha dan belajar sampai titik keberhasilanku ini.
3. Kepada bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
4. Kepada bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph. D. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

6. Kepada bapak Dr. Iyakrus, M.Kes dan Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N. Kurdi., Sp.Rm., Mph selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan , perhatian, semangat dari awal menjadi mahasiswa hingga saat ini.
7. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada pihak SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan peneliti dan memperoleh data terutama Pak Agus yang telah membantu dalam memberikan dukungan moril kepada peneliti serta mengarahkan peneliti dalam proses pengambilan data.
9. Kepada seluruh pengurus PERBASI Ogan Ilir terkhusus pembimbing pribadi Bapak M Firman Irpama, M.Pd yang selalu membantu serta memotivasi peneliti dalam proses menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Sahabat Rahardiansyah Ali, Amri Putra P, M Kurniawan, Gemma Ramadhan, M Akbar Juliansyah, Rahmad Muhamansyah, Tri Wahyu Ningsi dan Ria Rezti terimakasih banyak telah menjadi sahabat terbaik bagi peneliti yang selalu memberikan semangat serta tempat kosan untuk tidur hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Serta masih banyak lagi pihak – pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bisa peneliti sbutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Agustus 2018  
Penulis,



Riki Septomo  
Nim 06061281320012

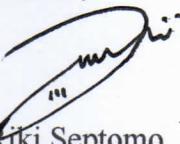
## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdullilah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini diajukan dan dibuat untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul skripsi yang penulis ambil yaitu “Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Hasil *Under Basket Shoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara”. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Agustus 2018  
Penulis,



Riki Septomo

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Identifikasi Masalah .....	2
1.3    Batasan Masalah .....	3
1.4    Rumusan Masalah .....	3
1.5    Tujuan Penelitian .....	3
1.6    Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2.1    Hakikat Bola Basket .....	4
2.1.1    Teknik Dasar Bola Basket.....	5
2.1.2 <i>Under Basket Shoot</i> .....	5
2.2.    Hakikat Latihan .....	6
2.2.1    Pengertian Latihan.....	6
2.2.2    Aspek – Aspek Latihan .....	7
2.2.3    Prinsip – Prinsip Latihan .....	8
2.2.4    Tujuan Latihan .....	10
2.2.5    Komponen Fisik .....	11
2.3    Hakikat <i>Plyometric</i> .....	12
2.3.1    Pengertian <i>Plyometric</i> .....	12

2.3.2	Bentuk – Bentuk Latihan <i>Plyometric</i> .....	13
2.4	Latihan <i>Box Jump</i> .....	14
2.5	Hakikat Ekstrakurikuler .....	15
2.6	Sarana dan Prasarana Bola Basket .....	16
2.7	Kerangka Berfikir.....	19
2.8	Hipotesis.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>21</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	21
3.2	Rancangan Penelitian .....	21
3.3	Variabel Penelitian .....	21
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.6	Definisi Operasional Variabel .....	23
3.7	Prosedur Penelitian .....	24
3.8	InstrumenPenelitian.....	24
3.9	Teknik Analisa Data.....	26
3.9.1	Uji Normalitas Data .....	26
3.9.2	Uji Hipotesis .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>		<b>30</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	30
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	30
4.1.2	Karakteristik Sampel .....	30
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test under basket shoot</i> <i>(one group design)</i> .....	30
4.1.3.1	<i>Pre-test under basket shoot</i> .....	30
4.1.3.2	<i>Post-test under basket shoot</i> .....	31
4.1.4	Deskripsi Data Peningkatan Pengaruh Latihan box jump Terhadap Hasil under basket shoot Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara .....	33

4.1.5	Uji Hipotesis.....	34
4.2	Pembahasan .....	35
4.2.1	Pembahasan Hasil Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test under basket shoot (one group design)</i> .....	36
4.2.2	Pembahasan Data Hasil Uji Normalitas Data pre-test dan post-test under basket shoot (one group design) .....	37
4.2.3	Pembahasan Data Pengaruh Latihan box jump Terhadap Hasil under basket shoot Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>40</b>
5.1	Kesimpulan .....	40
5.2	Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>42</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen <i>under basket shoot (pre-test)</i> .....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>pre-test under basket shoot</i> .....	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen <i>under basket shoot (post-test)</i> .....	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>post-test under basket shoot</i> .....	32
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>pre-test dan post-test</i> .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Latihan <i>Box Jump</i> .....	14
Gambar 2.2 Lapangan Basket.....	16
Gambar 2.3 <i>Ring Basker</i> .....	17
Gambar 2.4 Papan Pantul.....	18
Gambar 2.5 Bola Basket.....	19
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	21
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>pre-test under basket shoot</i> .....	31
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>post-test under basket shoot</i> .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Daftar Riwayat Hidup.....	43
2. SK Pembimbing.....	44
3. Usul Judul Penelitian.....	46
4. Persetujuan Seminar Proposal.....	47
5. Surat Telah Diseminarkan.....	48
6. Perbaikan Seminar Proposal.....	49
7. Surat Permohonan Bantuan Penelitian dari Universitas Sriwijaya.....	50
8. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Provinsi.....	51
9. Surat Menyatakan Telah Melakukan Penelitian.....	52
10. Dokumentasi Penelitian.....	52
11. Daftar Nilai Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	53
12. Program Latihan.....	54
13. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	61
14. Telah diujikan dan lulus.....	62
15. Telah diseminarkan dan direvisi.....	63
16. Pengesahan Makalah Hasil Penelitian.....	64
17. Bukti Perbaikan Skripsi.....	65
18. Telah diujikan dan lulus.....	66
19. Sebagai Skripsi Program Strata I.....	67
20. Pengesahan Skripsi.....	68
21. Izin Jilid Skripsi.....	69

**PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP HASIL UNDER BASKET  
SHOOT SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Oleh :

Riki Septomo

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

septomoriki@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *under basket shoot* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan disain *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Penentuan sampel ini menggunakan teknik sistem *Purposive*. Sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa. Sedangkan data yang akan diambil melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Teknik analisi menggunakan uji “*t*”. Setelah melakukan latihan dan dilakukan *posttest*, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 0,7. Serta hasil hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $4,582 > 2,045$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$ , hal ini menunjukan bahwa metode latihan *box jump* memberikan pengaruh terhadap hasil *under basket shoot*. Implikasi penelitian ini adalah latihan *box jump* dapat digunakan dalam *under basket shoot* pada permainan bola basket.

**Kata-kata kunci :** latihan *box jump*, *under basket shoot*, *bola basket*.

Pembimbing 1,

Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP 196208121987021002

Pembimbing 2,

Prof. Dr. dr. Fauziah NK., Sp.KFR., MPH.  
NIP 194604261971102001

Mengetahui :  
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket di Indonesia yang ditampilkan cukup menarik, karena para pemain pun dapat menampilkan kemampuan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan permainan dengan sportif. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three point shoot*, *lay-up shoot*, *under basket shoot* dan *slam-dunk*. Pertandingan bola basket akan banyak sekali terjadi usaha dari kedua tim untuk melakukan *shooting* untuk bersaing mencetak poin sebanyak-banyaknya. Setiap tim punya karakteristik masing-masing untuk mencetak poin menghasilkan poin dari daerah dua poin maupun di daerah tiga poin dengan perolehan poin yang lebih banyak. Menurut Oliver (2004:13) "Meskipun banyak pemain profesional bola basket terus mencoba melakukan tembakan tiga angka, statistik mengungkapkan bahwa para penembak 3 angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari semua usaha lemparan tiga angka sedangkan persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam". Pada umumnya usaha *shooting* banyak dilakukan pada daerah *medium range*. *Medium shooting* adalah usaha memasukkan bola yang dilakukan dari jarak sedang atau jarak dekat. *Shooting* jarak dekat meliputi *lay up*, *jump shoot* di daerah perimeter atau *free throw*, daerah *post up* dengan *jump shoot* dan *low post* dengan *under basket shoot*.

*Under basket shoot* merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket. *Under basket shoot* sering digunakan ketika pemain penyerang yang berada di dekat *ring* menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *dribble-drive* ke arah *ring* basket (Jon Oliver, 2007:18). Latihan *plyometric* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih *power*, agar pemain lebih mudah dalam melakukan *under basket shoot*. *Plyometric* adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi (Donald A Chu, 1992:1).

Bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* adalah latihan *box jump* (Batholemew, 1985; Miller, 1982; Parcells, 1977; Verkhoshanski dan Tatyana, 1983 dalam Andrew dkk, 2010:1). Menurut Thomas R Baechle (2008:418) Latihan *box jump* merupakan latihan melompat untuk meningkatkan intensitas melompat dan melompat dengan menggunakan sebuah kotak dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Berdasarkan observasi dilapangan SMA Negeri 1 Indralaya Utara, permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi (ekstrakurikuler), bagi siswa siswi yang berminat dan memperdalam salah satu cabang olahraga bola basket ini bisa mengikutinya pada waktu yang telah ditentukan yaitu sore hari diluar jam sekolah yang berkisar dari jam 15.00-17.00 dan selama saya observasi di SMA Negeri 1 Indralaya Utara tersebut pada sore harinya saya mengamati pembinaan prestasi yang sedang berjalan saya mengamati dan mendapat gambaran masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan teknik *under basket shoot* itu sendiri dengan baik dan dari sekian banyak siswa hanya beberapa orang yang dapat melakukan teknik *under basket shoot* ini, hal ini menjelaskan kurangnya latihan *power* pada saat melakukan *under basket shoot* pada siswa, untuk meningkatkan gerakan *under basket shoot* dan dari itu peneliti berinisiatif untuk memberikan latihan *box jump* yang mana gerakanya sendiri hampir sama dengan gerakan pada saat melakukan *under basket shoot* meliputi dari agilitas yaitu kombinasi dari daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi *neorimuscular* yang memerlukan gerak otot kaki, otot perut, serta otot lengan.

Dari permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *under basket shoot* siswa putra ekstrakurikuler bola basket Sma Negeri 1 Indralaya Utara.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan di atas dapat diidentifikasi masalah, yaitu :

1. Kemampuan *under basket shoot* masih kurang
2. Teknik *under basket shoot* masih belum dipahami

3. Kekuatan otot kaki yang belum terlatih sehingga pada saat melakukan *under basket shoot* tidak mampu melompat dengan maksimal.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti membatasi masalah yaitu pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *under basket shoot* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *under basket shoot* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *under basket shoot* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Bagi siswa, dapat dijadikan salah satu pembelajaran bola basket untuk setiap permainan.
2. Bagi guru dan pelatih, sebagai bahan untuk pembelajaran dan pelatihan saat melakukan teknik *under basket shoot*.
3. Bagi peneliti, untuk dijadikan bahan acuan menambah wawasan peneliti pada saat melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vic. 2006. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Apta, M. & Febi, K. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.
- Arikunto, S. 2003. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1984. *Theory and Methodology of Training*. Debuge : Kendal Hunt Publishing Company.
- Dedy, S. 2006. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Denny, K. 2008. *Fundamental Bola Basket*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Donald, A.C. 1992. *Jumping Into Plyometric*. USA : Human Kinetics.
- Fauziah, N.K. & Sukirno. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang : Unsri Press.
- FIBA. 2012. *Official Basketball Rules*. Jakarta : Bidang III PERBASI.
- Hall, W. 2000. *Basketball Steps To Success*. Jakarta : Gramedia Widarsana.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak taraw*. Palembang : Unsri Press.
- Iyakrus. 2012. Penerapan Closed Skill dan Open Skill Dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1):1-6.
- Lubis, J. 2009. *Mengenal Latihan Plyometric*. Scribd.
- Novan, M. 2010. *Meningkatkan Kekuatan Power Pada Bola Basket*. Scribd.
- Nuril, A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Oliver, J. 2007. *Teknik-teknik Permainan Bola Basket*. Bandung : PT. Intan Redcliffe & Farentinos. 1999. *High Powered Plyometric*. United States: Human Kinetics.
- Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Sudjana. 2005. *Metodastatistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.