

HUBUNGAN *PUSH UP* DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN  
DENGAN KEMAMPUAN OPERAN SETINGGI DADA (*CHEST  
PASS*) PADA BOLA BASKET PADA ANAK PUTRA KELAS VI SD  
DI GUGUS AIR BATU KECAMATAN TALANG KELAPA  
KABUPATEN BANYUASIN

SKRIPSI OLEH :

SUMARDIYANTA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

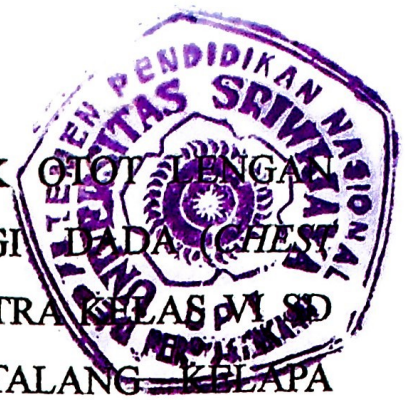


FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG

2010

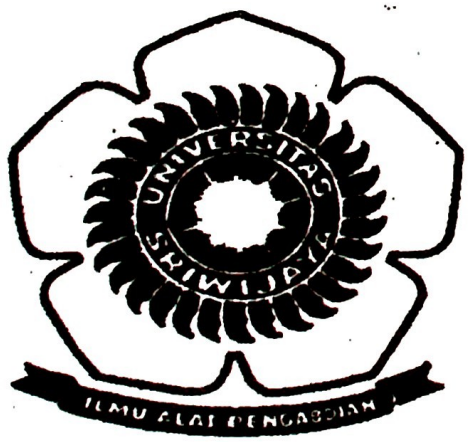
S  
796.323 OX  
Sum  
lv  
e-100852  
260

R. 18142  
i. 18586



HUBUNGAN *PUSH UP* DAN *DAYA LEDAK* (*GIYU LINGAN*)  
DENGAN KEMAMPUAN OPERAN SETINGGI DADA (*CHEST*  
*PASS*) PADA BOLA BASKET PADA ANAK PUTRA KELAS VI SD  
DI GUGUS AIR BATU KECAMATAN TALANG KELAPA  
KABUPATEN BANYUASIN

SKRIPSI OLEH :  
SUMARDIYANTA  
Nomor Induk Mahasiswa 56071006040  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010

HUBUNGAN *PUSH UP* DAN DAYA LEDAK LENGAN DENGAN  
KEMAMPUAN OPERAN SETINGGI DADA (*CHEST PASS*) PADA BOLA  
BASKET PADA ANAK PUTRA KELAS VI SD DI GUGUS AIR BATU  
KECAMATAN TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN

SKRIPSI OLEH :

SUMARDIYANTA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Menyetujui :

Pembimbing I

Drs. Giartama, M.Pd.

NIP.195707021985031001

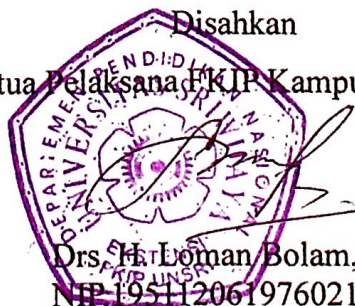
Pembimbing II

Drs. Tyakrus, M.Kes

NIP. 196208121987021002

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam, M.Si

NIP.195112061976021001

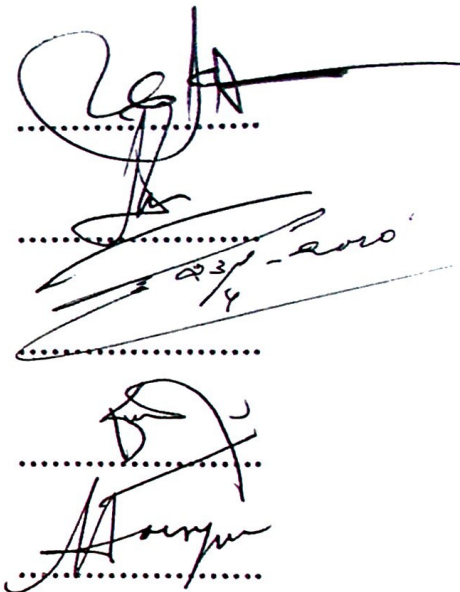
## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at  
Tanggal : 16 April 2010

### TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.
2. Anggota : Drs. H. Iyakrus M, Kes.
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Kes.
4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes.
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Handwritten signatures of the five members of the examination committee, each followed by a dotted line for a name. The signatures are: 1. A large, stylized signature. 2. A signature with the date '16/4/2010' written below it. 3. A signature. 4. A signature. 5. A signature.

Palembang, 16 April 2010

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Handwritten signature of the Head of the Physical Education and Health Study Program.

Drs, Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

## UCAPAN TERIMA KASIH

Sekripsi ini disusun unuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Strata 1 (S1), Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Giartama, Drs. M.Pd dan bapak Iyakrus, Drs. M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulisan juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Prof.Drs. Tatang Suhery,M.A.,Ph.D. Dekan FKIP Unsri, bapak Meirizal Usra, Drs. M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Kepala dinas banyuasin dan ketua Gugus Air Batu yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjasorkes di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang,     maret 2010

Penulis,

Sumardiyanta

**Kupersembahkan Kepada :**

- \* Istriku tercinta yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan serta selalu memberi semangat kepadaku.
- \* Ibu , Bapak dan anakku tersayang ,emak ngadinah, bapak tikno dan Anakku Alivia Elvita Kusuma atas doa dan semangat yang diberikan untuk keberhasilanku.
- \* Keluarga bapak muntangalim yang telah membantuku mengasuh anakku selama kami menempuh kuliah di Universitas Sriwijaya.
- \* Bapak dan ibu dosen penjaskes Pak Giartama, Pak Waluyo, ibu Tati, ibu Marsiyem, ibu Kurdi, Pak Mei, Pak Syafar, Pak Ramel, Pak Yakrus, Pak Muherman, Pak Afrizal dan Pak Djumadin dan yang selalu memberikan bimbingan dan petunjuk ,serta transfer ilmu yang bermanfaat selama ini.
- \* Semua sahabat-sahabat seperjuangan penjaskes kualifikasi angkatan 2007, dan seluruh angkatan penjaskes.
- \* Kepala Sekolah dan rekan-rekan guru SD negeri Sungai Rengit yang telah memberiku kesempatan untuk melanjutkan kuliah dan memberiku semangat kepadaku.
- \* Agama, keluarga, dan negaraku.

**MOTTO**

**\* SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU \***

## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	4
1.3. Rumusan masalah.....	4
1.4. Tujuan penelitian.....	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Hakekat Bola Basket.....	6
2.2. Prinsip Pelatihan Bola Basket.....	6
2.3. Hakikat Operan Setinggi Dada .....	7
2.4. Pelatihan Fisik.....	9
2.5. Hakikat Push Up.....	9
2.6. Hakikat Daya Tahan.....	11
2.7. Hakikat Daya Ledak.....	12
2.6.1. Kekuatan.....	13
2.6.2. Kecepatan.....	15
2.8. Kerangka berpikir.....	16
2.9. Hipotesa.....	16
BAB III METOE PENELITIAN.....	18
3.1. Jenis Penelitian.....	18
3.2. Pancangan Penelitian.....	18
3.3. Variabel Penelitian.....	19
3.4. Populasi dan Sampel .....	19
3.3.1. Populasi .....	19
3.3.2. Sampel .....	20
3.5. Definisi Operasional Variabel .....	20
3.4.1. Push Up .....	20
3.4.2. Daya Ledak otot Lengan .....	20
3.4.3. Operan Setinggi Dada.....	20
3.5. Tehnik Pengambilan Data.....	21
3.6.1 Tes Push Up.....	21
3.6.2. Tes Tembak Bola Medicine.....	21



3.6.3. Tes Wall Bounce Ball.....	22
3.7. Tehnik Analisa Data.....	22
3.7.1. Uji Normalitas.....	22
3.7.2. Uji Linieritas.....	23
3.8. Uji Hipotesis.....	24
3.7.1. Uji Multikolinieritas.....	24
3.8.2. Uji Regresi Ganda.....	24
3.8.3. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1. Karakteristik Subjek.....	26
4.2. Deskripsi Data.....	26
4.3. Analisa Data.....	26
4.3.1.1 Push Up.....	27
4.3.1.2 Daya Ledak Otot Lengan.....	28
4.3.1.3 Lemparan Bola Dada.....	29
4.3.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	30
4.3.2.1 Uji Normalitas.....	30
4.3.2.2 Uji Linieritas.....	31
4.3.2.3 Uji Multikolinieritas.....	31
4.3.3. Regresi Ganda.....	32
4.4. Pembahasan.....	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1. Simpulan.....	36
5.2. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	38



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Push Up.....	27
2. Daftar Distribusi hasil Tembak Bola Medicine.....	28
3. Daftar Distribusi hasil Lemparan Bola Dada.....	29
4. Ringkasan hasil Uji Normalitas.....	30
5. Ringkasan hasil Uji Linieritas.....	31
6. Ringkasan hasil Uji Linieritas Y atas X.....	31
7. Matrik Korelasi antar Variabel.....	32
8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda.....	32
9. Ringkasan Hasil Sumbangan Efektif.....	33
10. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Push Up.....	39
11. Daftar Distribusi hasil Tembak Bola Medicine.....	42
12. Daftar Distribusi hasil Lemparan Bola Dada.....	45
13. Data Hasil Push Up, Daya Ledak otot Lengan dan hasil Lemparan 14. Bola Dada.....	60
15. Tabel hasil kali antar variabel.....	61
16. Tabel hasil variabel kuadrat.....	62
17. Tabel Penolong Variabel $X_1$ dengan Y.....	64
18. Tabel Penolong Variabel $X_2$ dengan Y.....	65
19. Tabel Penolong variabel $X_1$ dengan $X_2$ .....	67
20. Tabel Uji Normalitas.....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lemparan Bola Dada .....	9
2. Push Up .....	10
3. Histogram Distribusi Variabel Push Up.....	28
4. Histogram Distribusi Variabel Daya Ledak Otot Lengan.....	26
5. Histogram Distribusi Variabel Lemparan Bola Dada.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisa data .....	39
Lampiran 2. Tabel data hasil push up, Tembak bola medicine dan operan bola Setinggi dada .....	61
Lampiran 3. Tabel nilai r Product moment .....	
Lampiran 4. Tabel nilai x untuk distribusi F.....	
Lampiran 5. Foto pelaksanaan tes pada anak .....	
Lampiran 6. Ususl judul skripsi.....	
Lampiran 7. Surat Keputusan Penunjukan pembimbing Skripsi.....	
Lampiran 8. Surat Rekomendasi Penelitian dari Fakultas.....	
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Banyuasin..	
Lampiran 10. Surat Keterangan dari Gugus Air Batu.....	
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi.....	

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Hubungan Push Up dan Daya Ledak otot lengan dengan kemampuan operan setinggi dada pada bola basket pada siswa putra kelas VI SD di Gugus Air Batu Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin".

Di gugus Air Batu khususnya di SD Negeri Sungai Rengit Pada permainan bola basket banyak anak yang kurang mampu melakukan lemparan bola setinggi dadadengan baik.

Penelitian ini adalah jenis penelitian non eksperimen (deskripsi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungannya antara Push Up, dan Daya Ledak Otot Lengan dengan hasil Lemparan Bola Dada pada siswa putra kelas VI SD di gugus Air Batu Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Serta untuk mengetahui sumbangan efektif dari Push Up dan Daya lesak otot lengan terhadap hasil operan setinggi dada pada bola basket.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI gugus Air Batu sebanyak 135 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 40 orang, pengambilan sampel yaitu dengan cara random sampling. Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes dan pengukuran push up, tembak bola medicine dan wall bounce ball. Tehnik analisis data menggunakan analisis tehnik regresi ganda dengan dua variabel bebas. Sebelum dilakukan uji regresi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara Push Up dan Daya Ledak otot Lengan dengan hasil Lemparan Bola Dada dengan diperoleh nilai F hitung sebesar  $(40,238) \geq$  nilai F tabel  $(2,85)$  dengan taraf signifikan 5%. Besar sumbangan Efektif Push Up 46,86%, dan Daya Ledak otot Lengan Sebesar 21,14% terhadap hasil kemampuan operan setinggi dada.

***Kata kunci : Push Up , Daya Ledak Otot Lengan, Operan Setinggi Dada.***

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mencerdaskan kehidupan Indonesia. Pada saat ini negara baru giat melaksanakan pembangunan dimana faktor kebudayaan harus dapat membimbing manusia dalam penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Namun kepesatan perkembangan olahraga bukan semata-mata dari hasil diterapkannya teknologi modern didalamnya. Tetapi yang lebih penting adalah pemecahan prestasi olahraga yang telah ditangani oleh Pembina dan khususnya para atlet itu sendiri yang berkecimpung dalam ilmu pengetahuan dibidang keolahragaan. Pertumbuhan manusia seutuhnya adalah mutlak dalam penyelenggaraan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat, kesegaran jasmani, dan rokhani, prestasi optimal, membentuk sikap mandiri, menambah pengetahuan dan kecerdasan setiap manusia yang berlangsung seumur hidup. Pembinaan dan pembangunan olah raga yang merupakan upaya peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dari lingkungan sekolah diharapkan pelajar lebih tertarik untuk mendalami olahraga prestasi diluar sekolah. Dengan demikian olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu, dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga. Dalam pembinaan guna mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga perlu adanya dukungan ilmu pengetahuan, untuk itu perlu mengadakan pendekatan secara ilmiah merupakan jalan yang tepat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rokhani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan

prestasi dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat terus di tingkatkan agar lebih meluas dan merata di seluruh pelosok tanah air untuk menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang mendorong peran serta aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga. Perlu ditumbuhkan sikap masyarakat yang sportif dan bertanggung jawab dalam semua kegiatan keolahragaan. (Kosasih,1985:13)

Dalam mengembangkan olahraga pemerintah telah menempuh berbagai upaya terutama melalui jalur pendidikan termasuk memasukan pendidikan jasmani kedalam salah satu mata pelajaran yang harus di berikan di setiap jenjang sekolah. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dan merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organic, neuromuscular, intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap aktif, sikap positif dan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum meliputi : Pengalaman ketrampilan dasar dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, akuatik, aktifitas ritmik, dan pendidikan luar kelas (out door). Jadi berdasarkan muatan kurikulum tersebut bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang harus diberikan dalam pendidikan jasmani.

Pada dasarnya bermain bola basket adalah menerapkan berbagai kemampuan dan ketrampilan tehnik, fisik, taktik dan psikis dalam bermain. Karena bola basket adalah permainan beregu maka kerjasama regu dalam bermain sangat diperlukan. Untuk bisa bermain bola basket perlu di kuasai berbagai tehnik dasar seperti : Lemparan bola dengan satu tangan, lemparan bola dengan dua tangan, operan setinggi dada (*chess pass*), menangkap bola, mengontrol, menggiring dan lain lain (Kosasih,1985:185). Faktor yang penting

yang menentukan peningkatan prestasi bola basket adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Didalam penguasaan tehnik dasar pemain bola basket di tuntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Ada sepuluh komponen fisik yang harus dimiliki oleh atlit dalam suatu cabang olahraga yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, ketepatan, koordinasi dan keseimbangan serta reaksi (Sarjoto, 1988:18). Faktor lain yang tak boleh di lupakan adalah bakat seseorang terhadap olahraga tersebut, selain kemampuan berlatih dan kesungguhan dalam mencapai suatu prestasi. Dalam permainan bola basket pelaksanaan lemparan bola dada sangat besar sekali kegunaannya, seperti dalam melakukan serangan, lemparan kedalam, operan jarak pendek, menyusup kepertahanan lawan dan sebagainya karena lemparan dada ini bisa dilakukan dengan cepat dan kuat yang tentunya disesuaikan dengan jaraknya. Biasanya operan setinggi dada ini dipergunakan untuk operan jarak dekat dan menengah. Operan setinggi dada juga sulit untuk di tebak dan patahkan karena kecepatannya. Bentuk-bentuk latihan yang mampu meningkatkan kemampuan operan setinggi dada adalah masalah latihan kekuatan otot lengan, karena kekuatan otot menyusun anatomi tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan.

Dalam hal ini adalah daya tahan otot. Dalam melakukan operan setinggi dada kekuatan otot sangat berperan penting, karena untuk menghasilkan lemparan yang jauh dan kuat diperlukan otot yang kuat. Dalam melakukan operan setinggi dada selain otot yang kuat juga dibutuhkan daya ledak lengan serta akselerasi dari lemparan tersebut. Karena operan setinggi dada bukan hanya jauhnya lemparan tetapi juga kecepatan dan ketepatan lemparan.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengajarkan pedidikan jasmani di SDN Sungai Rengit Gugus Air Batu terutama tentang permainan bola besar khususnya bola basket masih sering melihat banyak anak yang kurang mampu melakukan lemparan bola dada dengan baik. Operannya masih sering tidak kuat dan tidak cepat sehingga tidak sampai sasaran dan mudah untuk diraih dan direbut lawan. Dalam kaitan ini dengan latar belakang masalah diatas maka

penulis berkeinginan menyumbangkan sedikit pemikiran dengan mengadakan penelitian ilmiah dalam cabang olahraga permainan bola basket .

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1. Bagaimanakah kemampuan operan bola dada pada anak Kelas VI SD di gugus Air Batu ?
- 1.2.2. Bagaimanakah Daya tahan otot lengan anak kelas VI SD di gugus Air Batu?
- 1.2.3. Bagaimanakah daya ledak otot lengan anak kelas VI SD di gugus Air Batu?
- 1.2.4. Bagaimanakah hubungan antara daya tahan otot lengan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil operan bola dada anak kelas VI SD digugus Air Batu?

## 1.3. Pembatasan Masalah

Karena berbagai keterbatasan tempat, waktu, dan biaya maka penulis membatasi permasalahan yang akan di bahas yaitu “Apakah ada hubungan antara push up dan daya ledak lengan terhadap kemampuan operan setinggi dada dalam permainan bola basket.”

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis dapat mencari data serta informasi yang akan dijadikan gambaran lebih jelas dan nantinya akan di jadikan pedoman dalam langkah selanjutnya dan sebagai bahan pertimbangan. Adapun rumusan masalah di atas yang perlu disajikan sesuai dengan judul penelitian yaitu:

“ Hubungan *push up* dan daya ledak lengan dengan kemampuan operan





setinggi dada (chest pass) pada bola basket pada anak putra kelas VI SD di Gugus Air Batu Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin”

### 1.5. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui tingkat kemampuan *push up* siswa.
- b. Untuk mengetahui ukuran rata-rata kemampuan hasil operan setinggi dada (chest pass) pada siswa
- c. Untuk mendapatkan informasi ada tidaknya koefisien korelasi antara *push up* dan daya ledak lengan terhadap kemampuan operan setinggi dada (chest pass) pada bola basket pada anak putra kelas VI SD di Gugus Air Batu Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

### 1.6. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1.6.1. Bila didapatkan hubungan dari kedua kemampuan ini diharapkan dapat di gunakan untuk lebih memperhatikan dan menekankan pada tehnik melatih khususnya operan setinggi dada /*chest pass*
- 1.6.2. Hasil penelitian hendaknya dapat di jadikan acuan penelitian selanjutnya, dalam masalah yang berhubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dan daya ledak lengan terhadap kemampuan hasil operan setinggi dada /*chest pass* pada bola basket.

## Daftar pustaka

- Hadi, Sutrisno.1989. *Metodologi research 3*. Yogyakarta:Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Harsuki, H. Prof. Dr. MA.2003. *Perkembangan Olahraga terkini Kajian para pakar*. Jakarta : P T. Raja Grafindo Persada.
- Ismiyati.2006.*Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta:Lembaga pengembangan Pendidikan UPT Penebitan dan Percetakan UNS
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2008.*Makalah Materi Pelatihan Pelatih Fisik*. Jakarta
- Kosasih,Engkos.1985.*Olahraga Tehnik dan Program Latihan*.Jakarta:Akademika Presindo
- Lutan,Rusli.Prof,Dr. Dkk. 1999.*Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departmen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan menengah.
- Muhajir. 2007. *Bugar Jasmaniku Pelajaran pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V*. Bekasi :Ganeca.
- Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral perguruan Tinggi Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Santoso,Tri Hananto Budi, S.Pd. Dkk.2006.*Pendidikan Jasmani Media berolahraga dan Berprestasi*. Jakarta:Yudistira
- Sudjana, Prof . DR. M.A. M.Sc. 2005.*Metoda statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi ,Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Sugiyono,Prof.DR.2007. *Statistik untuk Penelitian*.Bandung: CV Afabeta
- Wissel Hall, PhD. 2000. *Bola Basket*. Jakarta; Raaja Grafindo Persada