

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TEPUK TERHADAP HASIL *CHEST PASS*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA *EKSTRAKURIKULER*
BOLA BASKET SMP NEGERI 1 BETUNG**

Skripsi Oleh

ARHAMDANI MUSLIM

Nomor Induk Mahasiswa 56071006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

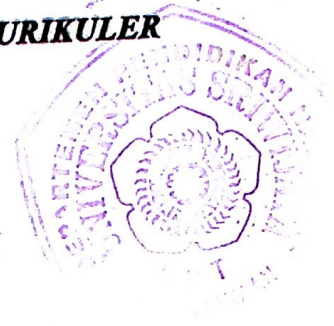


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

S
796.32307
Arh
P
2011

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TEPUK TERHADAP HASIL *CHEST PASS*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA *EKSTRAKURIKULER*
BOLA BASKET SMP NEGERI 1 BETUNG**

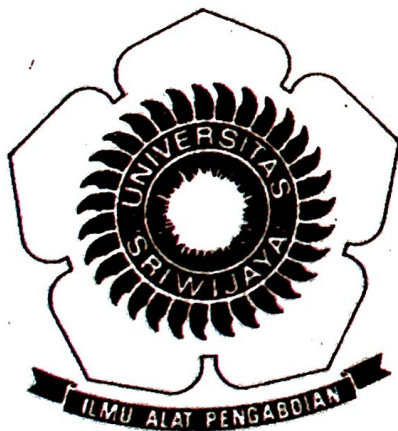


Skripsi Oleh

ARHAMDANI MUSLIM

Nomor Induk Mahasiswa 56071006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TEPUK TERHADAP HASIL *CHEST PASS*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA *EKSTRAKURIKULER*
BOLA BASKET SMP NEGERI 1 BETUNG**

Skripsi Oleh

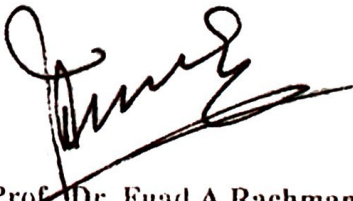
ARIHAMDANI MUSLIM

Nomor Induk Mahasiswa 56071006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

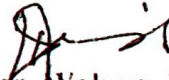
Pembimbing I,



Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd.

NIP 194812171976031002

Pembimbing II,



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP 195601241984031001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sakirno.
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 29 Juli 2011

TIM PENGUJI

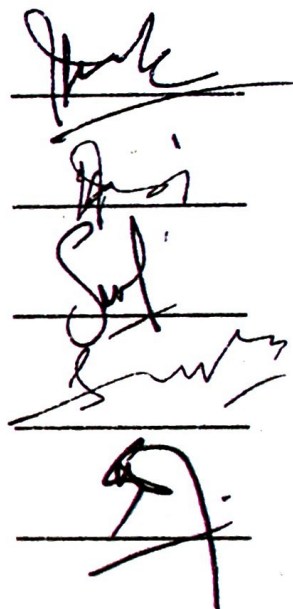
Ketua : Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd

Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd

Anggota : Dr. Sukirno

Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes



Palembang, Agustus 2011

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIM 195601241984031001

Kupersembahkan Untuk:

- ✦ *Ayahanda (Darmawan) dan Ibunda (Masuya) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan Kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.*
- ✦ *Saudara-saudaraku Tercinta Risdama Yanti, Juliya Rahmayani, dan Elvan Darusman, Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.*
- ✦ *Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.*
- ✦ *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.*
- ✦ *Sahabat-Sahabatku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka.*
- ✦ *Seluruh Teman-temanku Penjaskes kampus Palembang Angkatan 2007, moko, Afek, Budi, Beny, Kamrul, Rozie, Lek Jamzani, Lifi, Bayu, Nora, Aldo, Reno m, Eja Toyong, Anes, Dian Jawo, Santo, Dayat, Wawan, Okta, Rian Femaö, Cheng-cheng, Dody, Ningmas, Candra, Rjo Natang, Agung, Endie, Fajar, Jefri, dan Marlin.*
- ✦ *Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang di Palembang, Layo, 2007, 2008, 2009, 2010, 20... Semangat!!!!!!*
- ✦ *Seluruh setiap kampus FKIP Palembang, Pak Antar, Mbak Citra, Kak Noto, Buk Zulama, terimakasih atas semua bantuan dan kemudahan dalam menempuh perkuliahan selama ini.*
- ✦ *Almamaterku tercinta*

Motto :

- *Tiada Harta Simpanan yang Lebih Bermanfaat dari pada Ilmu dan Tiada Kemuliaan yang Lebih Mulia dari pada Kemurahan Hati (Al-Hadist).*
- *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (urusan dunia) maka bersungguh-sungguhlah (dalam beribadah), dan hanya kepada Tuhan-mu-lah berharap”(Q.S. Al-Insyirah ayat 6 – 8).*
- *One for all, allfor one. Satu untuk semua semua untuk satu*
- *Kejujuran, sportifitas, semangat juang, disiplin, ulet, telaten, fokus, bijaksana, berani, sopan santun.*
- *Hidup itu indah, kuat, besar, manfaat.*
- *Tidak untuk bilang tidak*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidaya-Nya serta anugrah kesehatan dan kesempatan yang telah diberikannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Parizade, M.BA. selaku Rektor, Bapak Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A.Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd selaku Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskes. Yang Telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

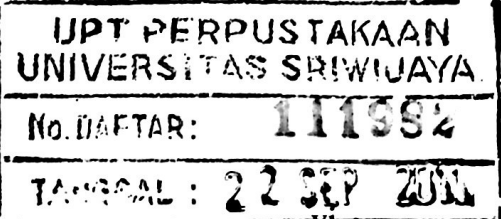
Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan trima kasih kepada bapak Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, tanpa bimbingan dari kedua dosen pembimbing penulis tidak akan pernah bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

Ucapan trima kasi juga ditujukan kepada seluruh dosen Program Studi S1 Penjaskes, yang telah banyak membagikan ilmu, pengetahuan, kepada penulis. Terima kasiku juga kepada kepada Bapak Drs. Suharto Hadi, selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Betung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini. Kepada guru-guru SMP Negeri 1 Betung yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses pembelajaran.

Palembang Juli 2011

Penulis



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
 BAB II LANDASAN TEORI	 5
2.1. Hakikat Permainan Bola Basket	5
2.2. Hakikakt Push Up Tepuk.....	6
2.3. Hakikat Chest Pass.....	7
2.4. Hakikat Latihan	8
2.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan	9
2.4.2 Tujuan Latihan	10
2.5. Kerangka Berpikir	10
2.6. Hipotesis	11
 BAB III METODE PENELITIAN	 13
3.1. Metode Penelitian	13
3.2. Prosedur Penelitian	13

3.3.	Tempat dan Waktu Penelitian	14
3.4.	Langkah dan Jadwal Penelitian	14
3.4.1	Langkah Penelitian	14
3.4.2	Jadwal Penelitian	14
3.5.	Populasi dan Sampel Penelitian	14
3.6.	Rancangan Penelitian	15
3.7.	Teknik Pengumpulan Data	16
3.7.1.	Hal-Hal yang Harus Dilakukan Sebelum Melakukan Penelitian	16
3.7.2.	Instrumen Data	18
3.8.	Analisis Data	18
3.8.1	Uji Normalitas Data	18
3.8.2	Uji Homogenitas Data	20
3.8.3	Uji Hipotesis	21
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
4.1.	Hasil Penelitian	23
4.1.1.	Karakteristik Sampel	23
4.1.2.	Secreening Sampel Populasi	23
4.2.	Penghitungan Statistik Dasar	24
4.2.1.	Deskriptif Hasil Pretest Hasil Chest Pass Kelompok Eksperimen.....	24
4.2.1.1	Daftar Distribusi Frekuensi Kotingensi Pretest Kelompok Eksperime	24
4.2.2.	Deskriptif Hasil Pretest Hasil Chest Pass Kelompok Kontrol	25
4.2.2.1	Daftar Distribusi Frekuensi Kontigensi Pretest Kelompok Kontrol..	25
4.2.3.	Deskriptif Hasil Posttest chest Pass Kelompok Eksperimen.....	27
4.2.3.1	Daftar Distribusi Frekuensi Kotigensi Posttest Kelompok Eksperimen	27
4.2.4.	Desriftif Hasil Posttest Chest Pass Kelompok Kontrol	28

4.2.4.1. Daftar Distribusi Frekuensi Kontigensi Posttest Kelompok Kontgrol	28
4.3. Analisis Data	31
4.3.1. Uji Normalitas Data	31
4.3.2. Uji Homogenitas Digunakan digunakan Uji Barlet	31
4.3.3. Uji Hipotesis	32
4.4. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1. Simpulan	35
5.2. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

1. TABEL 3.1 Waktu Penelitian	14
2. TABEL 3.2 Jadwal Penelitian	15
3. TABEL 3.3 Sampel Penelitian	16
4. TABEL 3.4 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Tes Awal	16
5. TABEL 4.1 Distribusi Frekuensi Kotingensi Pretest Chest Pass Kelompok Eksperimen	24
6. TABEL 4.2. Distribusi Frekuensi Kontigensi Pretest Chest Pass Kelompok Kontrol	25
7. TABEL 4.3. Hasil Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi Pada Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	27
8. TABEL 4.4. Daftar Distribusi Frekuen Posttest Kelompok Eksperimen	27
9. TABEL 4.5. Daftar Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	29
10. TABEL 4.6. Hasil Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi	30
11. TABEL 4.7. Hasil Mean, Median, Modus, dan Standar Deviasi pada posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	30

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Push Up Tepuk	10
2. Gambar 2.2 Melakukan Chest Pass	11
3. Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	17
4. Gambar 4.1 Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	25
5. Gambar 4.2 Histogram Pretest Kelompok Kontrol	26
6. Gambar 4.3 Histogram Posttest Kelompok Eksperimen	28
7. Gambar 4.4 Histogram Posttest Kelompok Kontrol.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Daftar Riwayat Hidup	38
2.	Surat Penunjukan Pembimbing	39
3.	Pengajuan Judul	40
4.	Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal	41
5.	SK Pembimbing	42
6.	Surat Pengantar Dari Dekan FKIP	43
7.	Surat Pengantar dari Dinas Pendidikan Kab. Banyuasin	44
8.	Lokasi Penelitian	45
9.	Program Latihan	46
10.	Poto-Poto Penelitian	50
11.	Surat Keterangan Sekolah.....	52
12.	Analisis Data Hasil Pretest Kelpmpok Eksperimen	53
13.	Analisis Data Hasil Pretest Keompok Kontrol	57
14.	Analisis Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	61
15.	Analisis Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol	65
16.	Uji Normalitas Data	69
17.	Uji Homogenitas	71
18.	Uji Hipotesis	73
19.	Harga Kritik Chi-Kuadrat	77
20.	Nilai Distribusi T Tabel	79
21.	Kartu Bimbingan Skrifsi	81

ABSTRAK

Skrifsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Push Up Tepuk Terhadap Hasil Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Betung”. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu: Adakah pengaruh latihan Push Up Tepuk terhadap hasil chest pass bola basket pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Betung. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan push up tepuk terhadap hasil chest pass bola basket SMP Negeri 1 betung. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Betung yang berjumlah 73 siswa. Dengan jumlah sampel 60 siswa (putra) yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yaitu 30 siswa sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan dengan tes push up tepuk. homogenitas sampel dan uji t. kesimpulan dari penelitian ini, bahwa latihan push up tepuk mempengaruhi hasil dalam melakukan chest pass bola basket. Dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen. Dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan taraf kepercayaan $95\% = 1,77$ diperoleh nilai thitung sebesar 11,890 jadi $11,890 > 1,77$ berarti terdapat pengaruh latihan push up tepuk terhadap hasil chest pass bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Betung. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan push up tepuk mempengaruhi hasil chest pass basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Betung.

Kata kunci: push up tepuk, chest pass

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari di kalangan mahasiswa, pelajar dan kalangan masyarakat umum. Perkumpulan-perkumpulan bola basket sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan tournament-tournament yang bersifat daerah atau nasional bahkan tingkat internasional sering diselenggarakan.

Bola basket masuk ke Indonesia berawal dari pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat di masyarakat mulai dari Yogyakarta, Solo, dan sekitarnya sesudah kemerdekaan. Di sekolah-sekolah permainan bola basket mendapat tanggapan yang positif dan dimasukkan ke dalam mata pelajaran pendidikan olahraga. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke kanan dan ke kiri) boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket atau keranjang lawan. Bola basket dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Gerakan-gerakan yang kompleks dalam permainan bola basket yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan baik memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasainya, agar lebih mudah mempelajari keterampilan gerakan bola basket perlu memperhatikan beberapa aspek dalam berlatih antara lain dengan cara menganalisis gerakan-gerakan tersebut. Gerakan-gerakan yang dimasukkan ke dalam bagian-bagian dimulai dengan gerakan-gerakan sederhana menuju kepada gerakan yang sukar akhirnya akan memudahkan dalam proses belajar.

Pembinaan bola basket mengalami suatu peningkatan di semua tingkatan mulai dari tingkat nasional, daerah maupun di tingkat sekolah. Upaya yang dirintis

dalam beberapa tahun terakhir membuahkan hasil yang cukup menggembirakan antara lain makin banyaknya kompetisi yang digulirkan baik pada kelompok umur, pelajar, mahasiswa, maupun klub-klub umum. Kenyataan ini diharapkan nantinya akan muncul pemain-pemain yang handal dalam membela bangsa dan negara di kancah regional maupun internasional. Dengan adanya berbagai macam kejuaraan ini, diharapkan akan terjadi persaingan dalam meraih prestasi. Sehingga perkumpulan-perkumpulan bola basket baik dari sekolah maupun klub-klub yang mengikutinya akan lebih meningkatkan metode latihan permainan bola basket.

Pembinaan olahraga bola basket di sekolah jika hanya menggantungkan pada alokasi jam pelajaran terasa sulit rasanya untuk meningkatkan prestasi siswa. Cara lain yang harus ditempuh agar prestasi siswa di cabang olahraga bola basket meningkat adalah dengan menambah jam latihan diluar jam pelajaran yaitu dengan kegiatan ekstrakurikuler atau siswa bergabung dengan klub-klub bola basket yang ada di daerahnya. Dipihak lain banyak persoalan yang perlu ditanggulangi antara lain masalah pemahaman tentang teknik dan peraturan permainan bola basket yang dikuasai oleh para atlet, pembimbing dan insan bola basket di indonesia yang mengakibatkan timbulnya interpretasi yang berbeda.

Keberadaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah-sekolah sangat tepat sebagai upaya pembibitan dan pembinaan prestasi siswa. Melihat kenyataan ini maka kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Betung perlu menambah frekuensi latihan agar memperoleh prestasi yang lebih baik lagi. Pada kondisi seutuhnya bola basket adalah permainan tim dengan lima pemain. Dalam bermain bola basket passing yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat basket menjadi permainan tim yang indah, passing adalah keahlian paling dasar yang sering diabaikan. Namun dalam melakukan teknik dasar passing terutama dalam melakukan chest pass, siswa tidak dapat melakukan dengan kemampuan maksimal sehingga menyebabkan bola mudah direbut oleh lawan dan tidak jarang juga saat melakukan passing bola tidak sampai ke teman. Hal ini menjadi sebuah pertanyaan, apakah ini terjadi karena kesalahan pelatih yang kurang memperhatikan

factor-faktor pendukung untuk melakukan teknik-teknik dasar seperti kekuatan otot lengan dalam melakukan chest pass, atau metode latihan yang kurang tepat diberikan pelatih pada siswa-siswa untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang sangat berguna dalam melakukan chest pass. Dibutuhkan kekuatan otot lengan yang maksimal, oleh karena itu kita perlu melatih otot lengan. Dalam melatih atau untuk meningkatkan kekuatan otot lengan di perlukan metode latihan yang tepat. Latihan-latihan yang menggunakan berat badan sendiri adalah suatu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan. Bentuk latihan ini adalah *push up* tepuk. Latihan ini tidak banyak memerlukan peralatan atau sarana dan prasarana dan dapat dilakukan dimanapun.

Peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang menggunakan berat badan sendiri latihan yang dapat meningkatkan hasil chest pass, salah satu bentuknya adalah latihan push up tepuk. Dengan dikemukakan hal diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan Push Up Tepuk Terhadap Hasil Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Betung”.

1.2. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan teknik dasar melakukan chest pass cukup banyak. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan push up tepuk terhadap hasil chest pass basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Betung.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang dihadapi, yang segera perlu diteliti, dikaji, dianalisis serta selanjutnya diusahakan solusi pemecahannya dengan

memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan push up tepuk terhadap hasil chest pass dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Betung?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pushup tepuk terhadap hasil chest pass dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Betung.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Bagi Siswa

Sebagai bahan acuan dan pedoman dalam proses meningkatkan perestasi bola basket.

2. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan para pendidik menemukan dan mendaptkan masukan tentang salah satu cara yang tepat dalam melatih meningkatkan hasil chest pass yaitu dengan pus up tepuk.

3. Bagi pelatih

Masukan bagi pelatih basket khususnya pelatih pisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kandall/Hunt Publishing.
- Depdiknas. 2003. *Kesehatan Olahraga* <http://www.blogger.com/feeds/4646153964542368949/posts/default> . Diakses Tanggal 26 april 2011.(Sumber Dari Internet).
- Halry, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Libermen Nancy dan Robrets Robin. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Bandung: Yudistira.
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB Perbasi.
- Sajoto, Moachamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Sudirman. 2009. *Pengaruh Latihan Pus Up Terhadap Eksposif Power Otot Lengan Pada Passing Permainan Bola Basket Siswa Laki-laki SMP N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Ilir*. Skripsi, Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sutrisno. 2011. *Pengaruh Latihan Pus Up Dengan Variasi Bertepuk Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negri 19 Palembang*. Skripsi. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Zinuddin, Muhamad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Airlangga.