

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL
SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMA MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

WIRANGGA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2014

26564
27125.

S
796.325 07
Wir
4
2014
c. 142094

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL
SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMA MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

WIRANGGA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2014

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL *SHOOTING*
BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH
2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

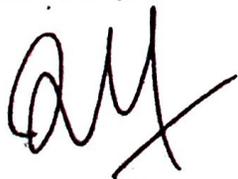
WIRANGGA

06071006028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing I,



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

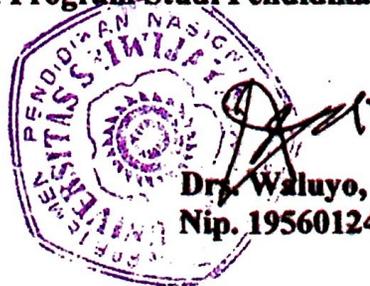
Pembimbing II,



**Drs. Afrizal, M. Kes.
Nip. 196106211987021001**

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Dr. Waluyo, M. Pd.
Nip. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada;

Hari : Jum'at

Tanggal : 13 Juni 2014

TIM PENGUJI :

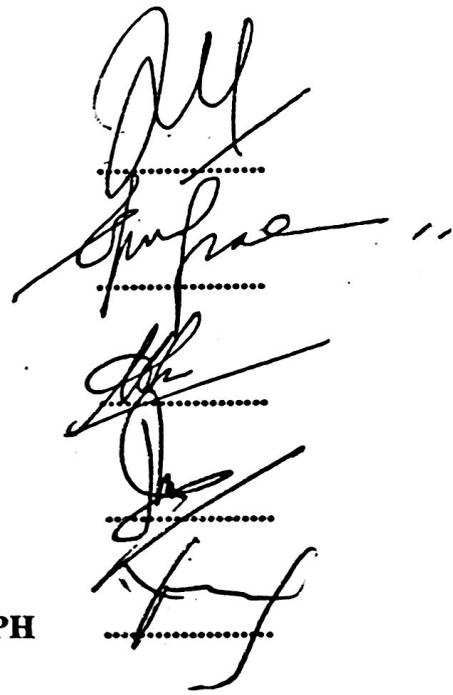
1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes

2. Sekertaris : Drs. Afrizal, M.Kes

3. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M. Kes

4. Anggota : Dr. Iyakrus, M. Kes

5. Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah NK. Sp. RM., MPH



Palembang, 23 Juni 2014

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wirangga
NIM : 06071006028
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang” ini seluruh isinya adalah dengan 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, Juni 2014

Yang membuat pernyataan,

METERAI
TEMPEL



767BBACF283928810

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

Wirangga

NIM. 06071006028

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Persembahan:

Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada:

- *Tuntunan ku Nabi Muhammad SAW.*
- *Kedua orang tua ku tercinta, Papa ku Hermansyah dan Mama ku Yenni yang selalu ada disetiap waktu ku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Bunda ku Rusilah, SH, Ayah Hasan Basri yang selalu menyayangiku dan mendo'a kan kuh.*
- *Kakak ku Sartika Dewi, S.Pd beserta suami, Adik kuh Hadriyanti dan Handi Oka, Tante ku Asna Ningsih dan Om kuh Sobri (Yang sering membantuku dan suka memberikan ku uang ^_^) untuk saudara-saudara dan seluruh keluarga tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Rika Agriani , terima kasih selama ini selalu berdo'a untuk ku, selalu menyemangatiku, dan selalu bersabar menghadapi ku*
- *Semua guru yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepada kami dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kehadiran kalian.*
- *Teman-teman sekaligus adik sedari ku kecil sampai hari ini Dr. Saga malela, Rjo, Adiet popeye yang telah memberikan dukungan tanpa terkecuali. Bagaimana pun kita, tetap kita tidak akan dapat kembali ke masa yang lalu. Oleh sebab itu kita harus menjaga hari ini, hari esok dan hari-hari yang akan datang dengan perbuatan yang sesuai dengan ajaran yang baik,*

- *Abang ku Abdul Malik, Kak Ais, Kak ikhsan, Ayah dan Mamak yang selalu menuntun jalan ku disaat jalan ku mulai tersesat dan selalu memberikan semangat serta nasehat untuk ku.*
- *Dan Pembimbing Tambahan ku, Ibu Mutia Utari. yang ikut membantu dan Mengajari aku.*
- *Teman Teman Penjas'07 yang telah memberikan semangat kepadaku.*
- *Teman-teman sepermainanku (Redy, Suaka, Reci, Ebi, dan lain-lain yang tidak bisa kusebutkan satu-persatu) Dukungan kalian adalah semangat ku dan kebersamaan kalian adalah bahagiah untuk ku.*
- *Orang tua & keluarga angkatku; Bpk. Zaidir & Ibu Agus Neti, Ibu Hartini, Bpk. Ali Keman & Ibu Yusma, Bpk. Agus Rachmad, S.Pd & Ibu Kamini, A.Ma.Pd, Bpk. Budi Santoso & Ibu Kastyaningsih, Bpk. Jaya Wardani, A.Ma.Pd & Ibu Rusna, A.Ma.Pd, Bpk. Y. Sitohang & Ibu Farida D, Bpk. Suwito dan ibu Sri Hartati, Bpk. Sulaiman & Ibu Ermawati, Bpk. Damayadi & Ibu Tati Sugiarti, S.Pd, Bpk. Kusmito, S.Pd & Ibu Targiwanarti, Bpk. Abdul Latief, SH & Ibu Mastiwan, Bpk. Ansori & Ibu Asiro, Bpk. Sukardi & Ibu Suparina, Aswar & Seluruh keluarga besarnya.*

Motto :

- *Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya.*
- *Kesederhanaan Meyakinkan ku untuk meraih kesuksesan.*
- *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu.*
- *Sesuatu Keinginan Yang Diyakini Pasti Akan Tercapai.*
- *Saya tidak memiliki bakat tertentu tetapi saya hanya ingin tahu. Kerja keras bukan untuk sukses tetapi untuk sebuah nilai. Agama tanpa ilmu adalah buta dan ilmu tanpa agama adalah lumpuh. Ilmu pengetahuan adalah sesuatu yang luar biasa seandainya seseorang tidak harus menghabiskan hidupnya terhadap hal tersebut dan satu - satunya hal yang bertentangan dengan ilmu pengetahuanku adalah pendidikanku. #albert eistein*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada DR. Hartati, M.Kes dan Drs Afrizal M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sofendi, M.A,Ph.D., Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Drs.Rominton, M, Si selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Terima kasih juga kepada Bpk. Ajis, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, staf dan karyawan SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Terima kasih juga kepada teman-teman pendalaman cabang olahraga Bola Basket dan Hockey Penjaskes Unsri (Cecep, Arif Hidayat, Aan dll) atas kerjasama dan semangat yang kalian berikan maka penyelesaian Skripsi ini dapat di selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kekuatan (<i>Strength</i>).....	5
2.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan.....	6
2.1.2 Cara Latihan Meningkatkan Kekuatan	6
2.2 Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.2.1 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	7
2.2.1.1 Teknik Melempar dan Menangkap Bola	8
2.2.1.2 Teknik Mengggiring Bola.....	9
2.2.1.3 Teknik Menembak (<i>Shooting</i>)	9
2.2.1.4 Teknik Bertumpu Satu Kaki (<i>Pivot</i>)	10
2.3 Kerangka Berfikir	11
2.4 Hipotesis	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
3.1 Jenis Penelitian	13
3.2 Rancangan Penelitian	13
3.3 Populasi dan Sampel.....	13
3.3.1 Populasi.....	13
3.3.2 Sampel.....	14
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	14
3.4.1 Variabel	14
3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	15

3.5 Teknik Pengumpulan Data	15
3.5.1 Instrumen Penelitian	16
3.5.1.1 Tes Pengukuran Kekuatan Otot Lengan	16
3.5.1.2 Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	17
3.6 Uji Normalitas Data.....	19
3.7 Teknik Analisis Data	20
3.8 Uji Hipotesis.....	21
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	24
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Test Kekuatan Otot Lengan.....	25
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Test Shooting</i>	25
4.1.5 Deskripsi Data Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Shooting</i>	26
4.1.6 Deskripsi Data Uji Normalitas.....	26
4.1.7 Uji Hipotesis	28
4.2 Pembahasan	28
4.2.1 Pembahasan Hasil Tes Kekuatan Otot lengan	28

4.2.2 Pembahasan Hasil Test <i>Shooting</i> (Bola Basket).....	29
4.2.3 Pembahasan Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Shooting</i> (Bola Basket).....	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Simpulan	30
5.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1 Norma penilaian Strength atau Kekuatan otot lengan (<i>Handgrip Dynamometer</i>)	17
2 Norma penilaian <i>Shooting</i> (Setiono Hari, 2008:89)	19

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1 Kerangka Berfikir.....	11
2 Bagan Kerangka Berfikir.....	13
3. Handgrip Dynamometer	17
4. Shooting Wissel (1996: 48).....	18
5. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan	27
6. Diagram Batang Hasil <i>Shooting</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

1. Daftar Riwayat Hidup Peneliti	35
2. Lembar Usul Judul	36
3. Surat Keputusan Pembimbing	37
4. Kartu Bimbingan Skripsi	38
5. Pengesahan Seminar Proposal	40
6. Surat Izin Penelitian Dekan FKIP UNSRI	41
7. Surat Izin Penelitian Dari Diknas	42
8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	43
9. Daftar Nama-nama Siswa (Sampel)	44
10. Daftar Hasil Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Shooting</i> ...	45
11. Hasil Tes Uji Normalitas	46
12. Data Uji Normalitas Hasil <i>Shooting</i>	49
13. Data Hasil Uji Product Moment (r)	52
14. Tabel Nila-nilai r Product Moment	54
15. Foto-foto Hasil Penelitian (Dokumentasi Penelitian).....	55

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi atau hubungandan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 30 orang siswa putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sampel yaitu dengan cara melakukan tes *handgrip dynamometer* dan *shooting* bola basket. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil shooting bola basket pada siswa putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data melalui penghitungan analisis korelasi *product moment* diketahui nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,967 > 0,361$) pada tingkat kepercayaan (α) = 0,36 dengan jumlah sampel $N=30$ ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang melakukan *handgrip dynamometer* sebanyak mungkin dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan jauh jaraknya *shooting* sangat tergantung pada kekuatan otot lengan seseorang tersebut.

Kata kunci : Hasil *shooting* bola basket, kekuatan otot lengan.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing maupun shooting. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot* dan *slam-dunk*. Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik (Purwadi, 2005:1). Sejalan dengan perkembangan zaman, olahraga ini telah banyak dimodifikasi, contohnya adalah *three on three basketball* dan *streetball*. Walaupun demikian, olahraga ini tetap saja olahraga beregu. Permainan bola basket adalah olahraga beregu, maka harus ada kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya dalam regu tersebut (Purwadi, 2005:1). Tetapi kerjasama saja tidak cukup untuk membuat suatu regu keluar sebagai pemenang, untuk itu setiap individu haruslah memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah *shooting*.

Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak, dari penjelasan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa *shooting* merupakan teknik terpenting dalam suatu permainan bola basket, seperti yang dikemukakan oleh Wissel (1996:43), "*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebound* mungkin mengantarkan seorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja pemain tersebut harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya". Hasil dari pengamatan keberhasilan dalam menembak sangat kurang baik, semua itu berpengaruh pada kekuatan otot lengan siswa tersebut.

Menurut saya pada siswa Sekolah Menengah Atas sering kita lihat kegagalan terbesar dalam menembak adalah tidak tepatnya bola yang mereka lempar kearah sasaran, hal ini berhubungan pada kekuatan otot lengan. Dari hasil observasi pada siswa saat PPL, Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 2 Palembang, ada beberapa masalah masih banyak siswa yang belum dapat melakukan *shooting* bola basket, sehingga dapat di prediksi bahwa kekuatan otot lengan siswa belum baik. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya kekuatan otot lengan siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 saat melakukan *shooting* bola basket.
2. Saat melakukan *shooting* masih banyak siswa yang belum dapat melakukannya dengan baik.
3. Kemampuan *shooting* bola basket siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 belum pernah di ukur sehingga belum ada data kemampuan *shooting* siswa.
4. Belum terlatihnya kekuatan otot lengan siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan suatu permasalahan, antara lain:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang?
2. Apakah ada hubungan antara *shooting* bola basket terhadap kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting* bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.
2. Mengetahui hubungan hasil *shooting* bola basket terhadap kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan mereka di bidang olahraga bola basket khususnya dalam *shooting* (tembakan).

2. Bagi para guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *shooting* yang baik.
3. Bagi sekolah, dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk sekolah tersebut

Daftar Pustaka

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: PT. RajagrafindoPersada
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- PERBASI. 2006
- Purwadi. 2005. *Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Berpindah terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala Pada Siswa Putra SMP N 5 Semarang*. <http://www.unnes.ac.id/library>. diakses pada 5 Februari 2011.
- R, Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Upitakam, AWJ. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.

- Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT.Raja Grafindo Persada.
- Widodo. 2004. *Cerdik Menyusun Proposal Penelitian*. Jakarta: Yayasan Kelopak
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya:Erlangga.