

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI
LATIHAN *PUSH UP* PADA PERMAINAN BOLA BASKET
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU**

Skripsi Oleh :

CHANDRA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006030

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

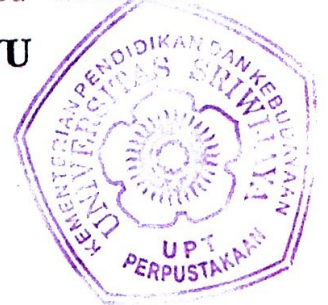


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2012

S.
796.323.07
dha
P
2012.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI
LATIHAN *PUSH UP* PADA PERMAINAN BOLA BASKET
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU**



Skripsi Oleh :

CHANDRA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006030

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN
PUSH UP PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS
VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU**

Skripsi oleh :

CHANDRA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Dr. Yosep Barus, M.A.

NIP. 196203231988031005

Pembimbing II



Drs. Syafaruddin, M. Kes

NIP. 195909051987031004

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

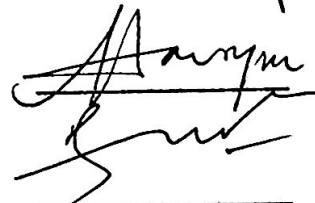
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu

Tanggal : 28 Juli 2012

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Yosep Barus, M.A.**
- 2. Sekretaris : Drs. Syafaruddin, M.Kes**
- 3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.**
- 4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.**
- 5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.**



Palembang, 10 Agustus 2012

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd.

NIP 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : CHANDRA KURNIAWAN
NIM : 56071006030
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul ” PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN *PUSH UP* PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU ” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 10 Agustus 2012

Yang membuat pernyataan



CHANDRA KURNIAWAN

NIM 56071006030

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- ❖ *Ayahanda **Suhaimi** tercinta dan Ibunda **Farida** tersayang sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan.*
- ❖ *Saudaraku tersayang “**Yovi Gunawan**”, berkat do’a, pengorbanan, dan kasih sayang mu, aku mempersembahkan yang terbaik.*
- ❖ *Teman-teman di UNSRI Palembang pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2007 khususnya, terima kasih atas persahabatn dan jalinan selama ini.*
- ❖ *Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan “**Noto Sukoyo, dan Antar Usman**”, telah membantu dalam penyelesaian skripsi.*
- ❖ *Yang tersayang “**Octa rini**” yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Agama, Bangsa, dan Almamaterku.*

Motto: “ Satu untuk Semua, Semua untuk Satu ”

Motto: “Kerjakanlah segala sesuatu dengan bersungguh-sungguh maka kamu akan mendapatkan hasil yang bagus dan baik”

KATA PENGANTAR

Biamillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN *PUSH UP* PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU”**. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN *PUSH UP* PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU”**. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

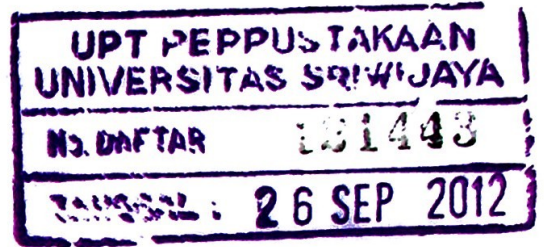
1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Dr. Yosep Barus, M.A. Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 01 Sekayu dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta ayahanda Suhaimi dan Ibunda Farida yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, 10 Agustus 2012
Penulis

CK



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Latihan	6
2.1.1 Prinsip Latihan.....	6
2.1.2 Tujuan Latihan.....	8

2.2 Permainan Bola Basket.....	8
2.2.1 Sejarah Bola Basket.....	8
2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	11
2.2.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket.....	11
2.2.3.1 Lapangan.....	11
2.2.3.2 Papan Pantul.....	13
2.2.3.3 Keranjang.....	14
2.2.3.4 Bola Basket.....	15
2.3 Teknik <i>FreeThrow</i> (Tembakan Bebas).....	16
2.4 Pengertian <i>Push Up</i>	20
2.5 Kerangka Berfikir.....	22
2.6 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.1.1 Populasi Penelitian.....	24
3.1.2 Sampel Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.2.1 Variabel Bebas.....	26
3.2.2 Variabel Terikat.....	26
3.2.3 Variabel Kendali.....	26

3.3 Rancangan Penelitian.....	26
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.5 Instrumen Penelitian	28
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data	30
3.8 Analisis Data.....	32
3.8.1 Analisis Deskriptif	32
3.8.2 Uji Normalitas Data	32
3.8.3 Uji Hipotesis	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	34
4.1.2 Deskripsi Hasil <i>Pretest Free Throw</i>	34
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Posttest Free Throw</i>	35
4.1.4 Analisis Data.....	35
4.1.4.1 Deskripsi Data Statistik	35
4.1.4.2 Uji Normalitas Data	36
4.1.4.3 Uji Hipotesis	40
4.2 Pembahasan	41
4.2.1 Deskripsi Data.....	41
4.2.2 Pembahasan Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>) <i>Free Throw</i>	42

4.2.3 Pembahasan Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>) <i>Free Throw</i>	43
4.2.4 Pembahasan Hasil Latihan Push Up Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> pada Permainan Bola Basket.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Jumlah Populasi	25
2 Deskripsi Statistik Sampel Penelitian	35
3 Uji Normalitas Tes Awal	36
4 Tes Statistik Tes Awal	37
5 Keterangan <i>Chi Kuadrat</i> Tes Awal.....	37
6 Uji Normalitas Tes Akhir.....	38
7 Tes Statistik Tes Akhir.....	39
8 Keterangan <i>Chi Kuadrat</i> Tes Akhir	39
9 Uji Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar	Halaman
1 Lapangan Bola basket	13
2 Papan Pantul.....	14
3 Keranjang	15
4 Bola Basket	16
5 Fase Persiapan.....	18
6 Fase Pelaksanaan.....	19
7 Fase <i>Follow Through</i>	20
8 Posisi Awal <i>Push Up</i>	21
9 Tes <i>Push Up</i>	22
10 P-P Plot <i>Pre-test</i> (Tes Awal).....	38
11 P-P Plot <i>Post-test</i> (Tes Akhir).....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	49
2. Usul Judul Skripsi	51
3. Pengesahan Seminar Proposal	52
4. Pengesahan Telah Diseminarkan	53
5. Pengesahan Ujian Skripsi.....	54
6. Surat Keputusan Pembimbing.....	55
7. Surat Keterangan Fakultas	56
8. Surat Keterangan DIKNAS.....	57
9. Surat Keterangan Sekolah.....	58
10. Kartu Bimbingan Pembimbing 1	59
11. Kartu Bimbingan Pembimbing 2	60
12. Foto Sekolah	61
13. Foto Sampel Penelitian Melakukan Pemanasan	62
14. Foto Sampel Penelitian Melakukan <i>Free Throw</i>	64
15. Foto Sampel Penelitian Melakukan <i>Push Up</i>	66
16. Data Sampel Kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu	67
17. Daftar Nilai Sampel Tes Awal <i>Free Throw</i>	68
18. Daftar Nilai Sampel Tes Akhir <i>Free Throw</i>	69

19. Deskripsi Data Statistik Tes Awal (Manual)	70
20. Deskripsi Data Statistik Tes AKhir (Manual).....	71
21. ProgramLatihan.....	72
22. Nilai Distribusi Tabel t.....	81
23. Harga <i>Chi Kuadrat</i>	82

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *push up* dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Sekayu. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang dialami dan mendeskripsikan seberapa besar pengaruh latihan *push up* tersebut pada *free throw* dalam permainan bola basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperiment-research*. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Sekayu, sampel penelitian ini berjumlah 32 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, sedangkan teknik analisis data menggunakan program komputer SPSS versi 17 (*Statistical Product and Service Solution*) uji t. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor sampel dari skor rata-rata tes awal sebesar 22,81 meningkat menjadi 47,81 (skor rata-rata tes akhir). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Sekayu. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata sebesar 25.

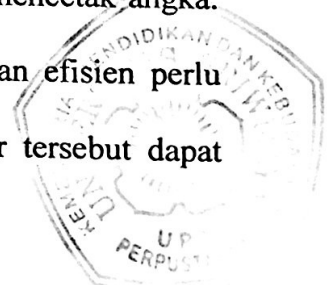
Kata kunci: Latihan *push up*, *Free Throw*

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Prestasi akademik dapat dicapai melalui pengembangan kemampuan individu dalam bidang kemampuan ilmu pengetahuan atau kemampuan koqnitif. Sedangkan prestasi non akademik inilah yang dapat dicapai dengan salah satunya melalui kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan tentang diri pribadi untuk bersaing secara sportivitas, belajar menerima kekalahan, *fair flay*, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan juga dari sisi lain dengan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik. Salah satu kegiatan olahraga dari sekian banyak cabang olahraga adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain (Engkos, 1993:1).

Menurut Perbasi (2006:1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan, dan mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat



dibagi sebagai berikut : *dribbling* (menggiring bola), *passing* (operan), dan *shooting* (tembakan).

Menurut Wissel Hall (2000:43), keterampilan terpenting dalam bola basket ini adalah keterampilan menembak atau shooting bola kedalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola kedalam keranjang merupakan inti dari strategi bola basket. Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. *Free throw* (tembakan bebas) adalah tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan angka, sebagai akibat diganggu dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan. Tembakan bebas dilaksanakan dibelakang garis tembakan bebas tanpa rintangan.

Free throw terlihat begitu mudah dilakukan tapi pada kenyataannya banyak tim-tim besar yang bermain di NBL Indonesia yang mengalami kekalahan gara-gara akurasi tembakan bebas yang buruk. Salah satunya Muba Hangtuh Indonesia Muda Sumatera Selatan. Seharusnya merebut tiga kemenangan jika memiliki akurasi tembakan bebas yang bagus, dalam laga melawan Satria Muda (SM), Muba hanya memasukkan 15 tembakan di antara 35 total kesempatan *free throw*. Sehingga Muba kalah 59 – 71, jika tembakan bebas yang tidak masuk berbuah poin, Muba bisa memaksakan overtime atau bahkan menang (Pelita Jaya Basketball).

SMP Negeri 01 Sekayu merupakan salah satu sekolah favorit dikabupaten Sekayu. Di SMP Negeri 01 Sekayu kegiatan intra dan ekstra berjalan dengan baik. Banyak siswa yang mempunyai prestasi dibidang akademik semua itu ditunjang oleh guru-guru yang professional. Disamping itu fasilitas sekolah juga memadai, ada laboratorium yang menunjang kegiatan belajar dan mengajar dan juga ada lapangan untuk kegiatan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 01 Sekayu ini juga banyak, ada kegiatan pramuka, olahraga, kesenian, dan masih banyak lagi. Untuk kegiatan olahraga salah satunya adalah bola basket. Ekstrakurikuler basket banyak peminatnya terutama kelas VIII, karena banyak kejuaraan bola basket diadakan dan yang menjadi langganan juara adalah tim SMP Negeri 01 Sekayu. Tapi sayang dalam setiap permainan saat tim SMP Negeri 01 Sekayu mendapatkan hadiah *free throw* banyak bola yang tidak masuk dan membuang poin dengan percuma. Saat melakukan *free throw* banyak melakukan kesalahan seperti posisi lengan yang terlalu rendah dan bola yang dilemparkan terlalu lemah sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal.

Oleh karena itu *free throw* harus diajarkan sejak dini pada anak-anak yang mendalami permainan bola basket, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pada anak sekolah, umumnya di SMP karena banyak terdapat kendala yakni pada saat melakukan *free throw* bola yang dilemparkan tidak sampai ke ring basket. Untuk itu dibutuhkan power untuk menggerakkan bola dari tangan ke keranjang, Sehingga dibutuhkan latihan yang intensif untuk mencapai hasil yang maksimal. Salah satu

bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu *push up*. *Push up* melatih lengan agar lebih kuat pada saat melakukan *free throw*, sehingga bola yang dilemparkan sampai ke ring basket (Abidin, 1999:67). Jadi berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Peningkatan kemampuan *free throw* melalui latihan *push up* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu”.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu “ Lemahnya *free throw* (tembakan bebas) pada permainan bola basket siswa sehingga tembakan *free throw* kurang maksimal”.

Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang intensif untuk mencapai hasil yang maksimal. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu *push up*. *Push up* melatih lengan agar lebih kuat pada saat melakukan *free throw*, sehingga bola yang dilemparkan sampai ke ring basket (Abidin, 1999:67).

1.3 BATASAN MASALAH

Untuk menghindari penyebaran masalah yang meluas maka penelitian ini hanya terbatas pada latihan *push up* dengan kemampuan *free throw* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah latihan *push up* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *free throw* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu?”

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

“Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *free throw* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu”.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

- 1) Bagi peneliti, merupakan pengalaman dalam penelitian eksperimen dan pembuatan karya tulis ilmiah.
- 2) Bagi pengajar dan pelatih, sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran penjas dan program latihan yang lebih baik lagi.
- 3) Bagi sekolah, diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan proses belajar mengajar di SMP Negeri 01 Sekayu.

Daftar Pustaka

- Abidin, A. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Akatinah. 2005. *Pengaruh Latihan Awalan 9 dan 11 Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putri SD Negeri Banjarejo Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005*. Universitas Negeri Semarang. <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH1118.dir/doc.pdf>. Diakses 1 Oktober 2011.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ari Baihaqi. 2011. "Free Throw". http://www.pelitajayabasketball.com/index.php?option=com_content&view=article&id=305:perbaiki-kelemahan-free-throw&catid. Diakses tanggal 10 Oktober 2011.
- Bompa. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- FKIP. 2007. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Inderalaya. <http://mediasehat.com/konten11no90/> Diakses 21 November 2011.
- <http://basket.sportku.com/section/category/tips-trick/detail/841/teknik-dasar-dalam-olahraga-bola-basket/> Diakses 21 November 2011.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, Hadi. 2005. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Tembakan Bebas Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA 1 Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005*. Universitas Negeri Semarang. <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH1da5/c8b6618a.dir/doc.pdf>. Diakses tanggal 1 Oktober 2011.
- Perbasi. 2006. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Perbasi.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suwandi, S., dkk. 2007. *Buku Ajar Mata kuliah Pengembangan Kepribadian Bahasa Indonesia*. Palembang: Unsri.

Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket dilengkapi Program pemahiran Teknik dan Taktik*. Terjemahan Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.