

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL  
CHEST PASS BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA  
MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**ARIEF SYAIFULLAH**

**06071006036**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2014**

S  
796.323 07

Ari  
h  
2014

18137 2270  
26809 / 29390

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL  
CHEST PASS BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA  
MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

**ARIEF SYAIFULLAH**

**06071006036**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2014**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL  
CHEST PASS BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA  
MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**ARIEF SYAIFULLAH**

**06071006036**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Telah disetujui dan disahkan sebagai Skripsi Program Strata 1**

**Disetujui,  
Pembimbing I**



**Drs. Giartama, M. Kes.  
Nip.195707021985031001**

**Pembimbing II**



**Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP.195104211977101001**

**Disahkan,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



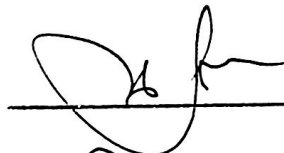
**Drs. Waluyo, M. Pd.  
NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada :

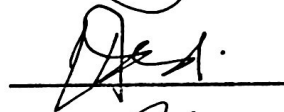
Hari : Jumat  
Tanggal : 13 juni 2014

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.



2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd.



3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes.



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



5. Anggota : Prof.Dr.dr. Fauziah NK, SpKFR.M.PH.



Indralaya, 13 Juni 2014  
Diketahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.  
Nip 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Arief Syaifullah  
NIM : 06071006036  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan sesungguhnya bahwa, Skripsi dengan judul Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil *Chest Pass* Pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Seluruh data informasi, intepretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2014

METERAI  
TEMPEL  
PAJAK NEGARA  
TGL. 20  
CB2E7ACF278374418  
ENAM RIBU RUPIAH  
  
  Arief Syaifullah  
06071006036

## **Persembahan dan Motto**

Kupersembahkan kepada :

- ↳ Kedua orang tuaku, Abdul Nasir,SH dan Ena Komari, S.Pd, yang selalu mendoakanku disetiap sujudnya dan selalu memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.
- ↳ Saudara-saudaraku ( Agus Habibullah, Achmad Fathullah, Annisa Fathona, Achmad Ghali, Alvi Nur Fitri ) yang selalu mengharapakan keberhasilanku.
- ↳ Semua rekan jazz07 ( Pakwo, Alvin, Bambang, Theo, Angga, Rid, Saad, Aan, Jonk, Dwi, Soga, Maizan, Lelek, Lizon, Faiz, Jutri, Jepri, Bayu, Cecep, Doni, Caweng, Lepay, Fatan, Wak Per, Rini, Asro, Hikmah, Happy, Kika, Acong, Deni, Riyan, Gulu, Rendi, David, Aswar, Fitri, Wawan, Andre Suneo, Amrius, Maulana, Beni, Bayu, Aldo, ) dan semua teman-teman Penjaskes, terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan.
- ↳ Keluarga besar H.sobri ibrahim dan Hj.Raden Putri Hamidah , H. Kms Ali Zubair dan Hj. Tuti Karyati, S.Pd, wak Mama Yeti dan Wak Papa Husein, Pakcik H. Drs, M.Yunus,M.Ed dan Hj. Nys. Enny Susilowati, Wak Aba Mario Daniel, Ujuk E'a dan Om Bohri. Terimakasih atas dukungan dan bantuan nya selama ini.
- ↳ Keluarga besar muclis abdul rasyid dan jumi'ah binti abduallah, Pakwo Sunardi, Tante Jamilah,Cik Rubarina, Mak Njang Dewi Asmini, Cik Marsuci, Paksu Jaynadi, yang mengharapakan keberhasilanku.
- ↳ Bpk. Ak Mahendra dan Liya Helawarnany, Pak Sitohang dan Buk Farida, pak Suwito dan buk Sri Hartati terimakasih atas bantuan dan dukungan nya.
- ↳ Orang terdekat dalam hidupku Lisa Iryani, Maulidya Ulfa, Kemas Ahmad Fikri, Kak Iwid Dan Kak Erix, Kak Boy, aji Dan Cek Mashito, Cek Ria , Kak Nia, Cek Mar, Adek Kiyah,Nana Dan Aam. Terimakasih atas semangat yang kalian berikan.
- ↳ Rekan - rekanku di DNA (Ival, Fikri, Kaka, Adjie, Obet, Oden) dan seluruh rekan IDTFC yang selalu mendukung keberhasilanku.
- ↳ Semua sahabat zsa-zsa studio dan semua rekan yang tak bisa saya ucapkan satu persatu.
- ↳ Almamaterku tempat aku menimba ilmu.
- ↳ Junjungan besar Nabi Muhammad SAW, panutan semua ummat.

Motto :

" terjatuh sembilan kali, bangkit sembilan kali lipat "

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, Bapak Drs. Sopendi, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Giartama, M.pd dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bpk DR. Sukirno, bpk Drs Afrizal, M.Kes bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes; Bpk DR. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; bpk DR.H. Meirizal Usra, M.Kes; bpk Drs, Sy. Muherman, M.pd; bpk Drs. Muhaimin; ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM.MPH ; ibu DR. Hartati, M.Kes; ibu Dra. Marsyiem, M.Kes; bpk Drs. Arwinsyah, M.Kes; bpk Kating, serta kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Rominton, M.Si selaku kepala sekolah SMA Muhammadiyah 2 Palembang, serta Bapak Aziz, S.Pd selaku guru olahraga SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang mendampingi penulis selama melakukan penelitian, Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juni 2014

Penulis,



**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PEPENGESAHAN.....</b>	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO .....</b>	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	vi
<b>DAFTAR ISI.....</b>	viii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>ABSTRAK .....</b>	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat Kekuatan.....	5
2.1.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan .....	6
2.1.2 Cara Latihan Meningkatkan Kekuatan.....	6
2.1.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan .....	7
2.2 Hakikat Bola Basket.....	8
2.2.1 Teknik Dasar Bola Basket.....	9
2.2.2 Hakikat <i>Chest Pass</i> .....	9
2.3 Kerangka Berfikir.....	11
2.4 Hipotesis.....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Tempat Penelitian.....	13
3.3 Rancangan Penelitian .....	13
3.4 Populasi .....	14
3.5 Sampel.....	14
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	14
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.8 Instrumen penelitian.....	16
3.9 Teknik Analisis Data.....	17
3.9.1 Uji Normalitas Data .....	17

3.9.2 Uji Hipotesis.....	19
3.10 Jadwal Kegiatan .....	20
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	21
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	21
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Test Kekuatan Otot Lengan .....	22
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Chest Pass</i> .....	22
4.1.5 Deskripsi Data Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Chest pass</i> .....	23
4.1.6 Deskripsi Data Uji Normalitas .....	23
4.1.7 Uji Hipotesis.....	25
4.2 Pembahasan.....	26
4.2.1 Pembahasan Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan .....	26
4.2.2 Pembahasan Hasil Tes <i>Chest Pass</i> (Bola Basket) .....	26
4.2.3 Pembahasan Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Chest Pass</i> (Bola Basket).....	27
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>28</b>
5.1 Kesimpulan .....	28
5.2 Saran.....	28

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Norma Penilaian Strenght atau Kekuatan Otot Lengan .....	15
2. Norma Penilaian Hasil <i>Chest Pass</i> .....	16
3. Jadwal Penelitian.....	20

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Chest Pass</i> .....	11
2. Rancangan Penelitian .....	13
3. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan .....	24
4. Diagram Batang Hasil <i>Chest Pass</i> .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

### Lampiran

1. Daftar Riwayat Hidup .....	31
2. Lembar Usul Judul .....	32
3. Surat Keputusan Pembimbing.....	33
4. Lembar Kartu Pembimbing 1 dan 2 .....	34
5. Surat Izin Penelitian Dekan FKIP UNSRI .....	36
6. Surat Izin Penelitian dari Diknas.....	37
7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	38
8. Daftar Nama-nama Siswa (Sampel).....	39
9. Daftar Hasil Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Chest Pass</i> .....	42
10. Data Hasil Uji Normalitas Moment (r) .....	46
11. Tabel Nilai (r) <i>Product Moment</i> .....	55
12. Dokumentasi Penelitian .....	56
13. Surat persetujuan Sidang.....	61

## ABSTRAK

Penelitian berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Chest Pass Pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *chest pass* pada siswa putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan kebenaran bahwa apakah benar ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil chest pass pada siswa putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode asosiatif atau hubungan yang mengacu pada penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Penentuan sampel menggunakan teknik *random sampling*, sampel penelitian sebanyak 100 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sampel yaitu dengan cara melakukan tes tarik *expanding dynamometer* dan tes hasil *chest pass*. Dari perhitungan uji normalitas kemiringan curva didapat hasil Km tes kekuatan otot lengan yaitu 0,007 dan hasil tes chest pass 0,0016 kedua nilai tersebut berada diantara (-1) dan (+) sehingga data keduanya dinyatakan berdistribusi normal, kemudian hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan *product moment* yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *chest pass* pada siswa putra 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 ( $0,96 > 0,195$ ) maka data tersebut dapat dinyatakan relevan dan berhubungan. Jadi dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa bila kekuatan otot lengan atau nilai tarik *expanding dynamometer*nya tinggi atau jauh maka hasil *chest pass* nya akan baik.

**Kata kunci : kekuatan, otot lengan, hasil chest pass.**





## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat Indonesia, khususnya para pelajar dan mahasiswa, sehingga olahraga ini sudah diajarkan di sekolah-sekolah dan dipertandingkan, mulai dari tingkat daerah, nasional maupun sampai tingkat dunia. Dengan seringnya cabang olahraga ini dipertandingkan, maka muncullah rekor-rekor baru dunia. Oleh karena itu, setiap atlet bola basket dituntut untuk melakukan latihan gerak fisik dan juga latihan – latihan teknik lainnya secara baik, teratur atau kontinyu, karena unsur-unsur tersebut juga ikut mendukung dan menentukan menang atau kalahnya serta baik tidaknya prestasi dari atlet tersebut. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Teknik dasar dalam bola basket terbagi dalam beberapa hal, yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai untuk memainkan permainan bola basket yaitu *Passing* atau Operan. *Passing* adalah salah satu Teknik Dasar Bola Basket yang perlu dilatih agar tercipta kualitas permainan yang baik. Untuk itu *passing* sangatlah penting dalam permainan bola basket. Salah satu jenis *passing* dalam bola basket yaitu *chest pass*, *chest pass* adalah operan yang dimulai dari depan dada, di arahkan lurus ke depan dada rekan team, hal ini dilakukan jika ruang operan terbuka tanpa penghalang lawan. Adapun

pelaksanaan *chest pass* adalah bola dipegang dengan kedua tangan ditahan di depan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola. Posisi kaki dekat dengan tubuh, kemudian letakkan kaki pada posisi dengan tumpuan berat badan pada kaki bagian belakang. Pindahkan berat badan ke depan ketika melangkah untuk melakukan operan. Pada saat melakukan tolakan untuk mengoper bola, panjangkan lengan dan putar ibu jari ke bawah, sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan. Pandangan mata tetap ke arah bola yang dioper dan arah bola harus lurus jangan parabola. Berorientasi dengan pelaksanaan *chest pass* diatas, kekuatan otot lengan sangat penting sebagai persiapan pelaksanaan. Kekuatan otot tangan akan memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan ayunan tangan dari dada ke depan untuk melakukan operan yang terarah dan dengan baik dan benar. Hal ini sangat dimungkinkan karna kekuatan pada dasarnya memiliki dua bentuk kontraksi yakni *isometris* dan *isotonis*. Menurut Harsono (1988:183) dalam kontraksi *isotonis* juga dibagi menjadi dua yakni bisa berupa kontraksi konsentrik (*concentric*-otot memendek) ataupun kontraksi eksentrik (*eccentric*-otot memanjang). Kontraksi konsentrik adalah tipe kontraksi otot yang lebih umum karena pada waktu memendek, di dalam otot ada tegangan, dan tegangan ini yang menyebabkan otot menjadi kuat, sedangkan kontraksi eksentrik terjadi apabila otot memanjang dan berada dalam tegangan (*tension*).

Berdasarkan penelitian saat PPL, peneliti menemukan bahwa putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang terutama siswa putra, kurang memiliki kekuatan otot lengan, dimana saat melakukan passing khususnya *chest pass*, masih ada bola yang terlepas. Terlihat dari 100 siswa yang di teliti ada sekitar 80 siswa yang belum bisa melakukan *chest pass* dengan baik, peneliti melihat kekuatan otot lengan dari 80 siswa tersebut kurang baik atau kurang terlatih. Secara teori maka siswa yang menerima bola *chest pass* masih tidak ada kekuatan menerima bola,

maka dapat disimpulkan otot lengan siswa tersebut belum kuat. Maka dengan adanya teori, kenyataan dilapangan dan masalah seperti itu, penulis tertarik melakukan penelitian. Dalam hal ini penulis mengambil sebuah judul untuk penelitian yaitu tentang, “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Chest Pass* Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMA Muhammadiyah 2 Palembang maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1). Kekuatan Otot lengan Siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang belum pernah diukur, sehingga belum ada datanya.
- 2). Hasil Kemampuan *Chest pass* bola basket Siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang belum pernah diukur, sehingga belum ada datanya.
- 3). Teknik Kekuatan Otot Lengan Siswa SMA Muhammadiyah II belum pernah dilatih, sehingga siswa belum mengetahui bagaimana cara teknik yang benar.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, agar tidak penelitian ini tidak menyimpang luas. Maka, penelitian ini dibatasi dengan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* dalam bola basket. Pembahasan di luar tulisan tidak dibahas, agar permasalahan di penelitian ini tidak menjadi luas. Perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu dan biaya penelitian, maka penelitian ini akan dibatasi pada : Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* siswa putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang?

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* siswa putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* bola basket siswa putra SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa, sebagai bahan pengetahuan tentang pentingnya hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* bola basket.
2. Bagi peneliti, bermanfaat untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan kekuatan otot lengan kemampuan *chest pass* bola basket.
3. Bagi para pendidik, pelatih dan Pembinaan olahraga sebagai dasar dari proses penetapan program untuk *chest pass* bola basket.

## 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 Pemanapan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik 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.
- 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, A W J. 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.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.