

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL
SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG**

Skripsi Oleh

BELGIANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2016

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA KARYA IBU PALEMBANG

OLEH :

BELGIANSYAH

Nomer Induk Mahasiswa 06091006036

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Dosen Pembimbing 1

Dr. H. Diomedio Srafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Dosen Pembimbing 2

Prof. Dr. Hi. Fauziah N. K. SP, KFR, MPH
NIP. 194604261971102001

**Disahkan
Wakil Dekan Bidang Akademik,**



Dr. Hartono, M.A
NIP. 196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMA KARYA IBU
PALEMBANG**

SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 21 Juli 2016

Tim Penguji :

Ketua : Drs. H. Djumadin Syafri, M.Pd

Wakil Ketua : Prof. Dr. Hj. Fauziah N. K. SP. KFR, MPH

Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

Anggota : Dr. Syafarudin, M.Kes

Inderalaya, Juli 2016

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **BELGIANSYAH**

NIM : **06091006036**

Program Studi : **PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

Dengan ini saya nyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu 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, 2016

Yang membuat pernyataan,



BELGIANSYAH
NIM. 06091006036

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku, ayahanda Suhartono (Alm) dan ibunda Ernisawati yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Saudara-saudaraku Veti Anggraini yang senantiasa memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.*
- *Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Teman-teman Seperjuangan Penjas 2009*
- *Sahabat-sahabatku Faris, Miki, Aris, Dayat, Tauvic..*
- *Seluruh teman-temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2009 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- ❖ *Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya*
- ❖ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu*
- ❖ *If you do not believe you can do it then you have no chance at all*
- ❖ *Setiap kejadian pasti ada tujuan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala rahmat dan kehadiran-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun, sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan demi kemajuan pembelajaran bola basket di Indonesia.

Indralaya, 2016

Penulis

Belgiansyah

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari semua pihak, skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Penjaskes , yang telah bersedia dengan sabar membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Drs. H. Djumadin Syafril, M.Pd Prof. Dr. Dr Hj. Fauziah N. K. SP. KFR, MPH Selaku Pembimbing I dan II, yang telah bersedia dengan sabar membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen FKIP Penjaskes Universitas Sriwijaya, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
6. Para Staf Tata Usaha FKIP Universitas Sriwijaya, yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Sudarto, M.Pd selaku guru olahraga SMA Karya Ibu Palembang, yang telah membantu pada saat penulis melakukan penelitian .
8. Ibu Dra. Lucia Retno S Selaku Kepala Sekolah SMA Karya Ibu Palembang dan guru-guru terima kasih atas segala bantuan.

9. Yang tercinta Bapak Suhartono (Alm) dan Ibu Ernisawati, yang telah menjadi motivasi, memberikan dukungan moril dan spiritual dengan segenap kasih sayang.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya, untuk pengajaran bidang studi Penjaskes di Sekolah dan Pengembangan Pengetahuan di Indonesia.

Indralaya, 2016
Penulis

Belgiansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	5
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	5
2.3 Hakikat <i>Shooting</i>	6
2.4 Hakikat Latihan.....	8
2.4.1 Prinsip Latihan	9
2.4.2 Tujuan Latihan	10
2.5 Hakikat <i>Push Up</i>	10
2.6 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Shooting</i>	12
2.7 Kerangka Berfikir.....	13
2.8 Hipotesis.....	13

BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Variabel Penelitian	14
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	14
3.3 Jenis Penelitian.....	15
3.4 Rancangan Penelitian	15
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	16
3.5.1 Populasi Penelitian	16
3.5.2 Sampel Penelitian	16
3.6 Teknik Sampling	16
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.7.1 Tempat Penelitian.....	17
3.7.2 Waktu Penelitian	17
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.8.1 Instrumen Penelitian	18
3.8.2 Penilaian.....	19
3.9 Teknik Analisis Data.....	19
3.9.1 Uji Normalitas Data	19
3.9.2 Uji Homogenitas	22
3.9.3 Uji Hipotesis	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian	24
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	24
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>PretestShooting</i> Kelompok Eksperimen	25
4.1.4 Deskripsi Hasil <i>PretestShooting</i> Kelompok Kontrol	25
4.1.5 Deskripsi Hasil <i>Post testShooting</i> Kelompok Eksperimen	25
4.1.6 Deskripsi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol.....	26

4.1.7 Uji Normalitas Data	26
4.1.8 Uji Homogenitas Data.....	27
4.1.9 Uji Hipotesis Data.....	27
4.2 Pembahasan	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	32
5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	16
2. Harga-Harga Yang Dipakai Untuk Uji Bartlett	22
3. Harga-Harga Untuk Tes Barlett	27
4. Pengelompokan Sampel Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes <i>Shooting</i>	38
5. Data Hasil <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen	42
6. Data Hasil <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol	43
7. Data Hasil <i>Pretest & Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen	44
8. Data Hasil <i>Pretest & Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol	45
9. Distribusi Nilai Beda <i>Pretest – Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	46
10. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Shooting</i> Kelompok Eksperimen	47
11. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Shooting</i> Kelompok Kontrol	50
12. Daftar Distribusi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen	52
13. Daftar Distribusi Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Lemparan Bebas	7
2. Cara melakukan <i>Push Up</i>	11
3. Otot-otot utama saat menembak	11
4. Histogram Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....	59
5. Histogram Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Eksperimen	59
6. Histogram Hasil <i>Pre test Shooting</i> Kelompok Kontrol	60
7. Histogram Hasil <i>Post test Shooting</i> Kelompok Kontrol	60
8. Lapangan Bola Basket.....	61
9. Ring Basket	61
10. Bola Basket	62
11. Stopwatch.....	62
12. Posisi Penembak saat Melakukan Tes.....	62
13. Halaman Depan SMA Karya Ibu Palembang	63
14. Foto Bersama Sampel Penelitian	64
15. Sampel diberikan Pengarahan Mengenai Tes & Latihan.....	64
16. Sampel diberikan Pengarahan Teknik Melakukan <i>Shooting</i>	65
17. <i>Pre test Shooting</i>	65
18. Latihan <i>Push Up</i>	66
19. <i>Post test Shooting</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	
1. Daftar Riwayat Hidup	35
2. Usul Judul Skripsi	36
3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i>	37
4. Program Latihan.....	38
5. Hasil <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen	41
6. Hasil <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol	42
7. Hasil <i>Pretest&Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....	43
8. Hasil <i>Pretest&Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol.....	44
9. Nilai Beda <i>Pretest&Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	45
10. Analisis Data Penelitian	46
11. Histogram Hasil <i>Pretest&Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen	60
12. Histogram Hasil <i>Pretest&Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol.....	61
13. Instrumen Penelitian.....	61
14. Foto-foto Penelitian.....	63
15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	68
16. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora	69
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	70
18. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	71
19. Harga Distribusi t	72
20. Harga Chi Kuadrat	73
21. Kartu Bimbingan Skripsi	74
22. Lembar Pengesahan untuk Ujian Akhir Program	76

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Karya Ibu Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimendan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra SMA Karya Ibu Palembang, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 64 orang siswa putra SMA Karya Ibu Palembang yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu 32 siswa pada kelompok eksperimen dan 32 siswa lagi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *push up* selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*posttest*). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $t_{hitung} = 5,9428852 > t_{tabel} = 1,771$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang dan terima hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang.

Kata kunci : Hasil *shooting* dalam permainan bola basket, latihan *push up*.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith atas anjuran Luther Halsey Gulick pada tahun 1891, Luther menganjurkan kepada James A. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik. Pada asal mulanya James A. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, oleh karena itu permainan ini disebut dengan *basket ball* (Muhajir, 2006:12). Ternyata permainan ini sangat diterima dan mendapat sambutan baik oleh masyarakat, sehingga permainan ini menyebar dan berkembang pesat diseluruh dunia sampai saat ini. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain inti dan lima orang pemain cadangan yang bertujuan untuk menciptakan angka sebanyak-banyaknya. 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.

Karena permainan bola basket adalah olahraga beregu, maka harus ada kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu lainnya dalam regu tersebut. 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* atau menembak. 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”.

Keberhasilan dalam menembak tidak muncul dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tersebut, salah satunya adalah dari faktor latihan. Banyak cara atau metode menyampaikan materi latihan untuk meningkatkan hasil tembakan, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat (Hadinata, 2010:3). Latihan dapat membantu mengurangi kegagalan dalam menembak. Pada siswa Sekolah Menengah Atas kita dapat melihat kegagalan terbesar dalam menembak adalah tidak sampainya bola yang mereka lempar kearah sasaran, hal ini disebabkan oleh kesalahan pada teknik menembak dan kurangnya kemampuan otot tangan mereka berkontraksi pada saat melakukan tembakan. Dengan melakukan latihan secara teratur dan berulang-ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan tembakan.

Ada indikasi bahwa kurangnya hasil tembakan oleh pemain karena pemain tersebut tidak dapat memperkirakan kekuatannya saat menembakkan bola, sehingga bola melambung terlalu jauh atau kurang mencapai ring basket (Hadinata, 2010:3). Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot tangan pada saat menembak, karena pada saat melakukan tembakan, otot tanganlah yang memegang peran penting, apabila otot tangan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran (Kosasih, 2008:48), oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tangan menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam menembakkan bola ke sasaran yang tepat. *Push up* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam mengurangi kegagalan menembak, karena gerakan *push up* dapat melatih otot-otot yang digunakan dalam gerakan menembak sehingga tembakan menjadi lebih terarah ke keranjang (Kosasih, 2008:49). Posisi

push up menumpukan berat tubuh pada kedua tangan dan ujung kaki, namun otot tanganlah yang lebih fokus menjadi tumpuan, sehingga apabila gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara teratur maka akan memberikan pengaruh besar terhadap kekuatan otot tangan.

Dari hasil observasi pada siswa Sekolah Menengah Atas Karya Ibu Palembang, sekolah ini belum memiliki prestasi dalam cabang olahraga bola basket, hal tersebut dipegaruhi oleh kegagalan dalam menembakan bola kesasaran, selain itu mereka juga tidak memiliki teknik menembak yang baik dan juga kekuatan otot tangan yang kurang maksimal sehingga bola yang ditembakkan meleset dari sasaran dan tidak sampai ke ring. Dengan alasan bahwa *push up* adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan hasil *shooting* pada permainan bola basket dan *push up* juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani maka berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra SMA Karya Ibu Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan, yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang?
2. Adakah peningkatan yang terjadi setelah diberikan perlakuan latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Karya Ibu Palembang.

1.5 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 teknik *shooting* (menembak).
2. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *shooting* yang baik.
3. Bagi peneliti sendiri dan para peneliti lainnya skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

sebagai pembandingan untuk mendapatkan metode yang paling baik dalam meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Hadinata, Kurnia. 2010. *Pengaruh Latihan Tembakan Bertahap terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan di Atas Kepala pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Inderalaya Utara*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball; First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Presindo.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- 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.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- 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.

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya:Erlangga.

-----<http://fiqihilhamwijaya.wordpress.com/2011/01/31/basket/>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2012

-----<http://javiercesar.multiply.com/journal/free-throw-shoot/>. Diakses pada tanggal 4 Januari 2012.

-----<http://kurniawaniqbal.wordpress.com/2011/09/10/gambar-sketsa-lapangan-bola-basket/>. Diakses pada tanggal 5 Januari 2012.

-----http://ndocsr.blogspot.com/2008_12_01_archive.html&docid=lapangan-ring-basket/. Diakses pada tanggal 5 Januari 2012.

-----<http://www.mortgageport.com.au/assets/stopwatch.jpg>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2012.