

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL PASSING
CHEST PASS PADA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 SEKAYU**

SKRIPSI

Oleh

Fathul Fitrah

NIM:06061381722076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL
PASSING CHEST PASS PADA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 SEKAYU**

SKRIPSI

oleh

Fathul Fitrah

Nomor Induk Mahasiswa 06061381722076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



Dr. Hartati, M. Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Dr. Iyakrus, M. Kes
NIP. 196208121987021002



**Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Passing Chest Pass
Pada Ekstrakurikuler Bola Basket
Di Smp Negeri 3 Sekayu**

SKRIPSI

oleh

Fathul Fitrah

Nomor Induk Mahasiswa 06061381722076

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal: 27 Juli 2021


TIM PENGUJI

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Iyakrus M, Kes |
| 2. Anggota | :Dr. Hartati, M.Kes |
| 3. Anggota | : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd |



Palembang, 27 Juli 2021

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL
PASSING
CHEST PASS PADA EKSTRAKULIKULER
BOLA BASKET DI SMPN 3 SEKAYU**

SKRIPSI

Oleh

FATHUL FITRAH

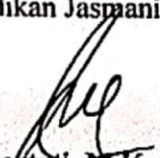
NIM: 06061381722076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hariati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Iyakhrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fathul Fitrah

NIM : 06061381722076

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Push up terhadap hasil passing chest pass pada ekstrakurikuler bola basket di smp negeri 3 sekayu” ini benar adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan cara keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penyalagunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung jawab sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Fathul Fitrah

06061381722076

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepadaku dengan dikirimkannya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini Kupersembahkan untuk :

1. ALLAH SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah meridhoi langkahku untuk meraih gelar Sarjana Ekonomi di Universitas Sriwijaya. Rasa syukur tak terkira saya ucapkan atas doa-doa yang telah dikabulkan-Nya
2. Kedua Orangtua Tercinta, papa zukri dan mama kartini yang telah memberikan pengorbanan yang begitu besar kepadaku, yang selalu memberikan doa yang teramat tulus yang tak henti-hentinya mencurahkan segala dukungan dan nasihat. Terimakasih atas segala doa dan pengorbanan yang tak akan pernah terbayarkan.
3. Ayuk ku ayu wandira dan susan fitri aryanti serta adik ku indah sari atas doa dan dukungan untukku.
4. Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing dan bapak Dr. Wahyu indra bayu, M.Pd selaku pembimbing jurnal serta ibu Dr. Hartati, M.kes yang telah memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Ibu Hartati, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, (alm) bapak Afrizal, (alm) bapak Muherman, bapak Syamsuramel, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Meirizal, bapak Syafaruddin, bapak Reza, bapak Soleh, bapak Yusfi, bapak Richard, bapak Wahyu, bapak Risky, ibu Silvi, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu Ana, ibu Ani, dan admin penjaskes kak angga.
6. Delli Puspa angrasari yang selalu setia menemani ku dalam penulisan skripsi ini, serta selalu mendengarkan cerita dan keluh kesah ku, sebagai motivator dan penyemangat untuk terus bergerak maju dalam menghadapi perubahan

zaman dan selalu sabar menghadapiku serta membantu dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi motivator dalam hidupku.

7. Semua keluarga PENJASKES angkatan 2017 Kampus Palembang dan Indralaya. teman satu perjuangan yang sama-sama dalam proses penyelesaian skripsi. dan terima kasih juga kepada teman yang sudah memberikan semangat dan motivasi agar saya segera menyelesaikan studi S1.
8. Ibu May guru Penjaskes SMP Negeri 3 Sekayu telah memfasilitasi dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan doa kepada penulis. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak demi kemaslahatan bersama serta bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal 'Aalamiin

PRAKATA

Skripsi dengan judul” Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP 3 Sekayu” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidik (S.Pd) program studi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, peneliti telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dan mengucapkan terimakasih.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr.Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu dan masukanya dalam pembuatan skripsi ini. Tak lupa juga penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri Dr. Hartono, M.A., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dr. Hartati, M.Kes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 3 Sekayu yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2021

Peneliti,



Fathul Fitrah

06061381722076

MOTTO

“Selama Ada Niat Dan Keyakinan Semua Akan Jadi Mungkin”
Fathul Fitrah 2021

Daftar Isi

Pernyataan	i
Prakata	ii
Persembahan	iii
Motto	v
Daftar Isi	vi
Abstrak	ix
Abstract	x
I Pendahuluan	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Batasan Masalah	4
I.4 Rumusan Masalah.....	4
I.5 Tujuan Penelitian	4
I.6 Manfaat Penelitian	4
2 Tinjauan Pustaka	5
2.1 Basket.....	5
2.1.1 Permainan Bola Basket	6
2.1.2 Pengertian Permainan Basket.....	6
2.1.3 Tehnik Dasar Permainan Bola Basket	7
2.1.3.1 Hakikat Passing	8
2.1.3.2 Chest Pass	8
2.1.4 Hakikat Push Up	10
2.1.5 Latihan.....	11
2.1.5.1 Pengertian Latihan	11
2.1.5.2 Tujuan Latihan	12
2.1.5.3 Aspek Latihan	12
2.1.5.4 Prinsip Latihan	13

2.1.5.5 Manfaat Latihan	17
2.1.6 Hakikat Ekstrakurikuler Bola Basket.....	17
2.1.6.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	17
2.1.6.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	20
2.2 Penelitian Terdahulu	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
2.4 Hipotesis.....	23
3 Metode Penelitian.....	25
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Variabel Penelitian.....	25
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.4.1 Populasi	26
3.4.2 Sampel.....	26
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
3.5.1 Prosedur Pengumpulan Data	26
3.5.2 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Teknik Analisis Data.....	28
3.6.1 Uji Normalitas Data	28
3.6.2 Uji Homogenitas	30
3.6.3 Uji Hipotesis	31
4 Hasil dan Pembahasan.....	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	32
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	33
4.1.3.1 Pretest Kelompok Eksperimen.....	33
4.1.3.2 Posttest Kelompok Eksperimen	34

4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol	36
4.1.4.1 Pretest Kelompok Kontrol.....	36
4.1.4.2 Postest Kelompok Kontrol	37
4.1.5 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Sekayu	39
4.1.6 Uji Normalitas Data	40
4.1.6.1 Uji Normalitas Data Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen	40
4.1.6.2 Uji Normalitas Data Pretest dan Postest Kelompok Kontrol	41
4.1.7 Uji Homogenitas	42
4.1.8 Uji Hipotesis	44
4.1.8.1 Uji Independent.....	46
4.1.8.2 Uji Paired T Sampel.....	47
4.2 Pembahasan.....	49
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen	50
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol	52
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Sekayu.....	52
5. Kesimpulan dan Saran	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	56
Daftar Pustaka.....	57
Progam Latihan	61
Data Hasil Penelitian.....	69
Berkas Penelitian.....	74
Dokumentasi	88

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL PASSING CHEST PASS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 SEKAYU

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *passing chest pass* pada ekstrakurikuler bola basket. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu. Sampel penelitian ini berjumlah 60 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *passing chest pass*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *push up* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan selama 3 kali dalam seminggu. Uji efektivitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = (8,68)$ sedangkan $t_{tabel} (1,67)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berate H_a dapat diterima. Sedangkan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan latihan *push up* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing chest pass*. Implikasi hasil penelitian yakni latihan *push up* dapat digunakan sebagai salah jenis latihan untuk kemampuan *passing chest pass*.

Kata kunci : *Push up, Chest pass, Bola basket*

ABSTRACT

THE EFFECT PUSH UP EXERCISE ON THE RESULT OF PASSING CHEST PASS ON BASKETBALL EXTRACURRICULAR IN SMP NEGERI 3 SEKAYU

The study aims to determine the effect of push up exercise on passing chest pass result in basketball extracurricular. This research use experimental research method. The population in this study is basketball extracurricular at SMP Negri 3 Sekayu. The number of sample in this study was 60 people which is devided into two groups, namely, experimental group and control group. The research instrument in this paper is passing chest pass. The treatment in this study was push up which was given for 6 weeks with a frequency of exercise for 3 times a week. The effectiveness test using the experimental method with the results of "t test" significant = 0.05 obtained tcount = (8.68) while ttable (1.67), then tcount > ttable means Ha is acceptable while Ho was rejected. Based on the findings of this research, it can be concluded that push up exercises has effect on the increase of passing chest pass ability. The implication of this research is push up exercise can be used as a type of exercise for passing chest pass.

Keywords : Push up, Chest pass, Basket ball

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket ini mungkin permainan yang paling banyak dimainkan, hampir seluruh dunia mengetahui dan memainkan permainan olahraga basket ini, untuk di amerika utara, china. juga termasuk benua eropa, anda pasti juga pasti mendengar atau membaca dikoran dan melihat di tv, kalau tim uni soviet dan yugoslavia hampir selalu merebut medali emas di arena olahraga dunia basket, Olympiade.

Peminat dari permainan basket cukup banyak disebabkan permainan bola basket dapat dimainkan oleh seluruh kalangan dari berbagai umur. Di lain sisi, para pemain bola basket dituntut untuk memiliki keterampilan bermain yang baik, kesegaran fisik serta kekuatan daya tahan tubuh yang prima. Permainan bola basket tidak memiliki aturan yang baku untuk jumlah pemain sehingga basket dapat dilakukan oleh siapapun asalkan kondisi dan situasi mendukung, terlebih lagi bagi negara yang mempunyai empat musim yang mana permainan ini sangat digemari di negara tersebut. Permainan bola basket dapat dimainkan secara fleksibel baik di dalam ruangan ataupun di luar ruangan bergantung pada kondisi cuaca. Orang orang lebih cenderung menghabiskan waktunya dalam bermain basket di luar ruangan jika musim panas sedangkan jika musim tiba orang orang tersebut lebih memilih bermain di dalam ruangan.

Makna olahraga dalam ensiklopedia indonesia adalah melakukan gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau banyak orang yang merupakan kelompok atau rombongan. sedangkan dalam pola pembangunan olahraga yang disusun oleh kantor menpora disebutkan bahwa olahraga yaitu bentuk-bentuk kegiatan. jasmani berdampak positif yang terdapat dalam permainan, perlombaan dalam kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh banyak reaksi, kemenangan dan prestasi sangat optimal. Karena juga juga, ciri khas yang ada dalam olahraga adalah adanya permainan, akan tetapi olahraga tidak sama dalam permainan, berarti bahwa permainan lebih luas dari olahraga (Mawarno, 2012: 2).

Olahraga itu sendiri banyak sekali jenis-jenis olahraga yang termasuk dalam permainan, ada permainan bola kecil yang meliputi olahraga kasti, olahraga tenis, olahraga bola tangan, olahraga hocky dan ada juga permainan bola besar yang meliputi olahraga bola kaki, olahraga bola voli dan olahraga yang sangat populer sekarang ini yakni olahraga bola basket.

Bermain bola basket pada dasarnya ialah penerapan sebagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, taktik, dan psikis dalam bermain. Meskipun olahraga bola basket merupakan permainan yang berjumlah 12 orang per tim, yang harus dikuasai pemain yaitu Penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain didalam tim, shooting, passing, dribbling, rebounding, defending, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain (Wissel, 2011: 15) dalam olahraga bola basket pelaksanaan lemparan bola (passing) terutama lemparan setinggi dada (chest pass) sangat besar sekali kegunaannya, seperti. melakukan serangan, lemparan kedalam, operan jarak pendek, menyusup ke pertahanan musuh lawan dan sebagainya karena chest pass (lemparan dada) ini biasa dilakukan dengan cepat dan kuat yang tentunya disesuaikan dengan jarak. biasanya operan setinggi dada ini dipergunakan untuk operan jarak dekat dan menengah. Operan setinggi dada ini juga sulit di tebak dan dipatahkan karena kecepatannya. Salah satu latihan yang mampu meningkatkan kemampuan operan setinggi dada ini adalah latihan push up. Karena latihan push up dapat meningkatkan kekuatan otot lengan apabila dilakukan secara berkala dan rutin.

Kekuatan otot lengan berperan penting ketika melakukan operan setinggi dada karena untuk menghasilkan lemparan yang jauh dan kuat diperlukan otot lengan yang kuat, karena operan setinggi dada bukan hanya jauhnya lemparan yang dinilai, akan tetapi juga dilihat dari kecepatan dan ketepatan lemparan tersebut.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai pengaruh push up terhadap hasil passing chest pass yaitu penelitian yang dilakukan oleh

Riyanto (2019) yang membahas tentang perbandingan efek dari latihan bench press dan push up pada kenaikan kemampuan chest pass. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari latihan bench press mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil chest pass dalam permainan bola basket di SMA Negeri 3 Subang. Latihan push up berpengaruh signifikan pada hasil chest pass dalam permainan bola basket di SMA Negeri 3 Subang namun, latihan bench press yang lebih memiliki hasil yang lebih unggul dan signifikan terhadap chest pass. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Meirizal & Rusmana (2018) yang mengkaji tentang perbandingan latihan pull up dan latihan push up terhadap keterampilan chest pass bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan push up lebih cenderung efektif dibandingkan latihan pull up dalam meningkatkan keterampilan chest pass pada pemain bola basket SMA.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dijelaskan, terdapat gap penelitian yang membuat peneliti tertarik untuk mengkaji ulang mengenai latihan push up terhadap hasil passing chest pass. Objek penelitian yang diteliti adalah pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sekayu. Hal ini didasari karena siswa SMP Negeri 3 Sekayu masih banyak belum mengetahui teknik dasar chest pass dan minimnya pengetahuan dan keterampilan dalam bermain bola basket dengan baik. Ini dibuktikan pada saat observasi siswa yang bermain basket masih belum mampu untuk melempar bola dengan jarak jauh sehingga lawan dapat dengan mudah mengambil bola tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Sekayu Palembang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. masih banyaknya siswa yang kurang mampu dalam melakukan lemparan bola setinggi dada.
2. operan dadanya (*chest pass*) masih sering tidak kuat dan tidak cepat
3. operan *chest pass* dilakukan kurang tepat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, seharusnya yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* dalam permainan bola basket.

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil passing *chest pass* pada permainan bola basket?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yakni ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* dalam ekstrakurikuler bola basket.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan *passing chest pass* dalam permainan bola basket.
2. Memberikan acuan kepada pelath untuk melatih.

Daftar Pustaka

- Amin, B. F. (2018). Pembelajaran Operan Dada (Chest Pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas viii SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 61–66.
- Aqip, A., Zainal, Z., & Sujak, S. (2011). *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Yrama Widya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, E. W., & Hartoto, S. (2016). Penerapan Permainan Bola Basket Mini Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 53(3), 568–573. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa Smpn 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 186–196. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2574>
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i1.3409>
- Harsono, H. (2012). *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Depdikbud.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.
- Iyakrus, I., Marsiyem, M., & Bartha, B. (2018). *Pengaruh latihan push up terhadap hasil servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli sma negeri 1 tanjung*

sakti pumi.

- Iyakrus, I., Syamsuramel, S., & Nurzahab, W. E. (2018). *Pengaruh latihan bench press terhadap peningkatan hasil chest pass cabang olahraga basket pada kegiatan ekstrakurikuler sma negeri 1 tanjung batu.* Universitas Sriwijaya.
- Junaidi, I. S. (2018). Peningkatan Keterampilan Chest Passbola Basket Melalui Metode Peer Teachingmahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Penjaskesrek*, 5(April), 37–44.
<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/801>
- Lestari, P. (2016). Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, dan Hidden Curriculum di SD Budi Mulia Dua PandeanSari Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 71.
<https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal, Vol. 1 No.(2)*, 136–152.
- Lhaksana, L. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern.* Raih Asa Sukses.
- Mawarno. (2012). *Diktat Permainan Kecil Palembang.* Universitas Bina Dharma.
- Mediansa, A., & Perabunita, P. (2020). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMP NEGERI 40 Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(Ii).
- Meirizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan Pull Up dan Latihan Push Up Terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 26–33.
- Muhadjir, M. (2012). *Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas 5.* Ganeca Exact.
- Muklis, M. (2011). *Kesegaran Jasmani.* PT. Temprina Media Yudistira.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62.

<https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>

- Nasrudin, R. (2012). *Pengaruh Partisipasi Ssiwa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Sisswa SMKN N Garut* (Vol. 148). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugraheni, I. (2018). Pengaruh Kombinasi Latihan Push Up-Shooting dan Burpee-Shooting Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (Free Throw) Bola Basket. In *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. (2021). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 1–19.
- Riyanto, P. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Bench Press dan Push Up terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass Comparison of the Effects of Bench Press and Push Up Exercises on Chest Pass Skill Improvement*. 1(1), 54–62.
- Santoso, A. Y. P., Astra, B., & Suwiwa, I. gede. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together Terhadap Hasil Belajar Passing Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 146. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.29824>
- Sari, D. R., Tangkudung, J., & Sofyan, A. (2018). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Bola Voli Pasir Putri DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2, 8–16.
- Sodikun, I. (2012). Olahraga pilihan bola basket. In *Jakarta: Depdikbud*. Depdikbud.
- Sudjana, S. (2015). *Metode Statiska*. PT. Tarsito.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutarmin. (2012). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT. Wangsa Jatra Lestari.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu*

- Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Tohar, T. (2014). *Olahraga pilihan bulu tangkis*. IKIP Semarang Press.
- Usman, M. U., & Setyowati, L. (2012). *Upaya optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Posdakarya.
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(22), 274–282.
- Winasa, I. P. (2017). Implementasi Kooperatif Tps Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Basket. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.23887/jppp.v1i1.12614>
- Wissel, H. (2011). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Zainudin, Z., & Masyhuri, M. (2011). *Metodelogi Penelitian*. Alfabeta.