

**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 oleh

KURNIA HADINATA

Nomor Induk Mahasiswa 06061006018

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

3 07

S
796.323 of
Had Kue
P-100854
2010

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN BERTAHAP TERHADAP HASIL
TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DI ATAS KEPALA PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP I NDERALAYA
UTARA**



Skripsi oleh

KURNIA HADINATA

Nomor Induk Mahasiswa 06061006018

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN BERTAHAP TERHADAP HASIL
TEMBAKAN BEBAS SATU TANGAN DI ATAS KEPALA PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI. 1
INDERALAYA UTARA**

Skripsi Oleh

Kurnia Hadinata

Nomor Induk Mahasiswa 06061006018

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP.195508101983031005

Pembimbing 2,

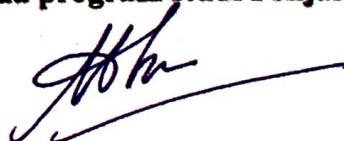


Drs. Giartama, M.Pd

NIP.195707021985031001

Disahkan

Ketua program studi Penjaskes



Drs. Meirizal usra, M. Kes

NIP. 196105281987021001

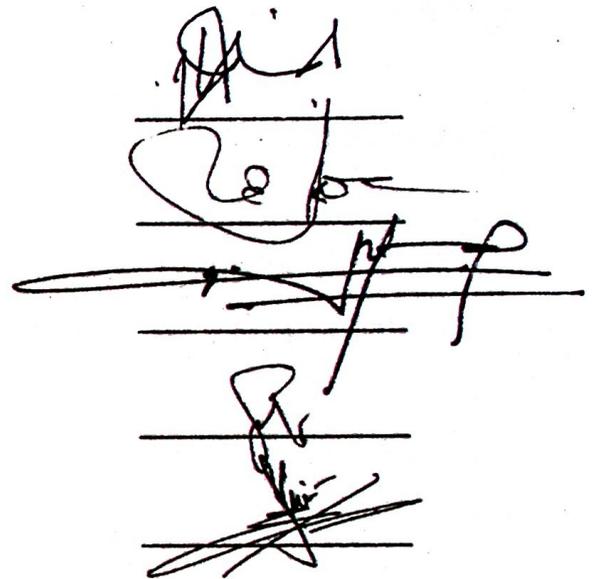
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 3 Mei 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Giaratama, M.Pd
3. Anggota : Drs. Syamsul ramel, M.Kes
4. Anggota : Dr. Sukirno
5. Anggota : Drs. Muhaimin



Inderalaya, Mei 2010
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

Dengan menyebut nama *ALLAH* s.w.t. ku-persembahkan karya kecil ini kepada:

- ❖ *Papa dan mama yang ku-sayangi, yang selalu mengidahi tangan kepada ALLAH mengharapkan-ku agar diberikan kelancaran dan keberhasilan dalam menggapai cita-cita*
- ❖ *Abang yang ku-sayangi (Refki Adi Chandra), yang selalu memberikan motivasi disaat aku hampir mengalami keputusasaan dan selalu mendo'akan akan keberhasilan-ku*
- ❖ *Keluarga besar (M. Zaini dan Sa'ari), yang memompa dan menimbulkan semangat disaat aku mengalami kelelahan*
- ❖ *Sahabat-sahabat yang ku-cintai, yang mengukir senyum-ku disaat aku mengalami kesedihan (Aku akan selalu merindukan kalian sahabat-sahabat-ku)*
- ❖ *Adik tingkat penjaskes 2007-2009 (Jagalah nama baik almamater kita, buatlah bangga almamater kita, dan tunjukkan pada semua bahwa kita adalah yang terbaik)*
- ❖ *Hamba ALLAH yang istimewa dan yang ku-sayangi, yang tak henti-hentinya menyemangati dan mendo'akan-ku*
- ❖ *Almamater-ku*

"ONE FOR ALL, ALL FOR ONE"

“MOTTO”

- ❖ *ALLAH tidak akan pernah memberi ujian kepada hamba-Nya melebihi batas kemampuannya.*

Dan ALLAH memberikan ganjaran pahala bagi hamba-Nya yang mampu bersabar atas kesengsaraan yang ditimpanya “Sesungguhnya Aku memberi balasan kepada mereka di hari ini, karena kesabaran mereka, sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang beruntung” (QS. Ali Imron:145).

Jangan mengkhawatirkan masa depan. Percaya pada takdir ALLAH dan ketentuan-Nya. Yakinkanlah dengan kebijaksanaan ALLAH, dan Relakan segala yang ditakdirkan ALLAH. Sikapilah kebaikan dengan syukur dan ridha, hadapilah cobaan dengan sabar dan pasrah.

- ❖ *Orang yang berakal adalah orang yang rela dan pasrah pada takdir. Kejengkelan dan protes tidak akan mengubah masalah sedikitpun, tapi malah menambah penderitaan dan membuat ALLAH murka, sebagaimana sabda Nabi saw “Sesungguhnya kualitas pahala terletak pada kualitas cobaan. Siapa rela, maka ia akan mendapatkan ridha (dari ALLAH) dan siapa kecewa, maka ia akan mendapat murka (dari ALLAH).*
- ❖ *Ilmu itu lebih baik daripada harta. Sebab ilmu akan menjagamu, sedangkan harta, kamu yang akan menjaganya
Ilmu menjadi bertambah jika diajarkan. Sedangkan harta menjadi berkurang jika kamu belanjakan.*

“ONE FOR ALL, ALL FOR ONE”

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur kehadiran ALLAH s.w.t. atas segala nikmat yang telah dikaruniakan-Nya terutama untuk selesainya penulisan skripsi ini. Salawat dan Salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad s.a.w. Ucapan terimakasih untuk kedua orang tua-ku yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilan anaknya, walaupun ucapan terimakasih tidak akan pernah bisa membayar kasih sayang mereka.

Ucapan terimakasih juga Penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektorat Universitas Sriwijaya, Prof. Tatang Suhery, M. A.ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Drs. Meirizal Usra, M. Kes. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Terimakasih juga Penulis ucapkan kepada Drs. Waluyo, M.Pd dan Drs. Giartama, M.Pd selaku pembimbing satu dan pembimbing dua dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas waktu dan bimbingan yang Bapak berikan kepada saya. Tidak lupa ucapan terimakasih saya ucapkan kepada seluruh Dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu dengan ikhlas kepada kami, semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan merupakan amalan ibadah dan dapat bermanfaat bagi kami.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Bapak Syarkowi, Bapak C. Sutardi dan Bapak Jop Ginting. Terimakasih atas bantuan Bapak dalam proses penelitian di SMP Negeri 1 Inderalaya Utara. Tidak lupa juga ucapan terimakasih untuk anak-anak Siswa SMP Negeri 1 Inderalaya Utara terutama siswa putra ekstrakurikuler bola basket tahun pelajaran 2009/2010 yang telah suka rela menjadi Sampel dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga Besar-Ku (M. zaini dan Sa'ari)
2. Sahabat-Ku Muamar Genafi
3. "Umy" hamba ALLAH yang istimewa

4. Sahabat-Ku, kak Agus kikum, kak tri curup, fery m2, rhama m2, tono m2, juli m2, tomy m2, n cik akil. Seluruh anak penjas seperjuangan '06: muamar genafi, rudi jablay, wahyu bulldog, efran doni, k' eflek, muslimin, richad, basri, rasyono, ardi kerinjing, agung kak, deni kak, sepri kak, lilik likstin, ramadhan mesum, fandi, tole, haris, ander, Chandra, hari, riski, aradal, alhudri, mbah mul, hant tasya, yusfi, rika, tri ye', dewi, selvi melianti, selvi atesya, dina, noviria sukmawati, n lia. Adek tingkat '07, adek tingkat '08, adek tingkat '09, k' Tingkat '04 n '05, serta anak" Pembinaan Bola Basket PENJASKES UNSRI.
5. Teman-teman Himpunan, Mahasiswa Oku Selatan terkhusus dari Muaradua: yayan, cahyo, rejha, yan agus, berti, tutik, abeng, rani, N adek" tingkat dari oku selatan (Muaradua).
6. Keluarga besar bedeng BP n Matahari: Ranu, Feby, Wenny, Putri, Linda, Nova, Sinta, tina, sundari, umi, wezi, Fatimah, inza, tun, ayu, neneng.
7. Teman2 di permata: sam, dodi, supri dan keluarga besar wak ali pokat. Teman2 di gang tamyis: keluarga besar pak mahdi, muslim, adi, imam, imron, john, yuris, eko.
8. Sahabat-sahabat dan kerabat dekatku (yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu) yang telah membantu baik secara moril atau materil dalam penulisan Skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya, serta menjadikan amalan ibadah untuk kita, amin....

Inderalaya, Mei 2010

Penulis

Kurnia Hadinata

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	2
1.2. Pembatasan Masalah.....	3
1.3. Perumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Hakikat Latihan.....	5
2.1.1. Prinsip Latihan.....	5
2.1.2. Tujuan Latihan.....	6
2.2. Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.2.1. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	7
2.3. Hakikat Tembakan Bebas Satu Tangan Di Atas Kepala.....	8
2.3.1. Faktor-Faktor Yang Menentukan Keberhasilan Tembakan Bebas.....	10
2.3.2. Sistem Energi Untuk Bola Basket.....	
2.4. Hakikat Latihan Tembakan Bertahap.....	



2.4.1. Otot-Otot Penunjang Saat Melakukan Tembakan Bebas Satu Tangan Di Atas Kepala.....	14
2.5. Kerangka Berfikir.....	15
2.6. Hipotesis.....	15

BAB III METODE PENELITIAN16

3.1. Variabel Penelitian.....	16
3.1.1. Variabel Bebas (X).....	16
3.1.2. Variabel Terikat (Y).....	16
3.1.3. Variabel Kendali	16
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	16
3.3. Populasi Dan Sampel Penelitian	18
3.4. Teknik Sampling.....	18
3.5. Tempat Penelitian.....	19
3.6. Jenis Penelitian.....	19
3.7. Rancangan Penelitian	19
3.8. Pelaksanaan Penelitian.....	20
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.9.1. Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Sebelum Melakukan Penelitian	20
3.9.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian Dan Cara Mengatasinya.....	21
3.10. Teknik Analisis Data.....	22
3.10.1. Uji Normalitas.....	22
3.10.2. Uji Homogenitas Data.....	24
3.10.3. Uji Hipotesis.....	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1. Hasil Penelitian	26
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	26
4.2. Deskripsi Data Pretest Dan Posttest Kelompok Eksprimen.....	27
4.3. Deskripsi Data Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol.....	27
4.4. Analisis Data	27
4.4.1. Uji Normalitas Data	27
4.4.2. Uji Homogenitas	28
4.4.3. Uji Hipotesis.....	28
4.5. Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1. Kesimpulan	32
5.2. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	17
Tabel 2. Pengelompokkan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest.....	19
Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Tembakan Bebas.....	27
Tabel 4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksprimen	35
Tabel 5. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	37
Tabel 6. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksprimen.....	39
Tabel 7. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Tembakan Satu Tangan Di Atas Kepala	10
Gambar 2. Lapangan Bola Basket Untuk Latihan Jarak Bartahap	12
Gambar 3. Otot-Otot Penunjang Saat Melakukan Tembakan Bebas Satu Tangan Di Atas Kepala	14
Gambar 4. Diagram Garis Frekuensi Pretest Kelompok Eksprimen.....	36
Gambar 5. Diagram Garis Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	38
Gambar 6. Diagram Garis Frekuensi Postest Kelompok Eksprimen	40
Gambar 7. Diagram Garis Frekuensi Postest Kelompok Kontrol	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Data	35
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	46
Lampiran 3. Surat Permohonan Penelitian Dari FKIP UNSRI	47
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Diknas OI	48
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	49
Lampiran 6. SK Pembimbing Skripsi	50
Lampiran 7. Lampiran Foto-Foto Penelitian	51
Lampiran 8. Data Hasil Pretest Dan Posttest Tembakan Bebas	53
Lampiran 9. Data Distribusi Nilai Beda Posttest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol	54
Lampiran 10. Data Tinggi Badan Sampel	55
Lampiran 11. Distribusi t	56
Lampiran 12. Harga Kritik Chi Kuadrat	57
Lampiran 13. Program Latihan	58
Lampiran 14. Bimbingan Skripsi	59

ABSTRAK

Kurnia Hadinata, 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, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Sriwijaya.

Permasalahan yang ingin dilihat dalam penelitian ini adalah apakah latihan tembakan bertahap berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true-experimental research*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah “latihan tembakan bertahap berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Inderalaya Utara yang berjumlah 40 siswa dan di ambil seluruhnya dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara *ordinal pairing* yaitu 20 siswa menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan tembakan bebas dan 20 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 10$ dan $t_{tabel} = 2,484$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan tembakan bertahap berpengaruh terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara.

Kata kunci: Tembakan Bertahap, Bola Basket.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakanya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu memainkan bola dengan baik (Purwadi, 2005:1). Sebelum melempar bola, seorang pemain harus dapat memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola salah, maka bola tidak bisa dilempar dengan baik. Sebelum bola diterima, pemain harus dapat menangkap bola dengan baik pula, agar dapat menguasai bola tersebut secara baik. Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Oleh karena itu, penguasaan terhadap teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Permainan olahraga bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukan bola kedalam keranjangnya. Itu artinya, dalam tim harus mempunyai pola ofensif yang baik dan defensif yang baik pula. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang penting dalam permainan bola basket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan ini selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak.

Tembakan dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua golongan yaitu: Tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya percobaan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan selama dalam permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh semua pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan. Tembakan lapangan dapat dilakukan dari posisi berdiri di tempat atau pada posisi meloncat. Sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan (Anonim, 2005:51)

Selain kemampuan menggiring bola, lempar-tangkap, dan tembakan lapangan dalam permainan bola basket, tembakan hukuman memberikan andil yang cukup besar terhadap kemenangan suatu regu. Hal ini disebabkan tembakan ini mempunyai peluang yang besar untuk menghasilkan poin atau angka, karena lawan tidak menghalangi jalannya tembakan. Karena tembakan ini mempunyai peluang yang besar terhadap keberhasilan permainan, maka perlu dilatih secara teratur, sehingga pemain dapat melakukan tembakan yang tepat sasaran. Agar berhasil di dalam melakukan suatu tembakan diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik menembak yang benar.

Menurut Sodikun dalam Purwadi (2005:5), tembakan bebas pada umumnya ada tiga cara yaitu dengan dua tangan di atas kepala, dua tangan di dada, dan satu tangan di atas kepala. Tembakan bebas satu tangan di atas kepala lebih sering digunakan dalam permainan bola basket sekarang ini karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Soeyoedi dalam Purwadi (2005:6), tembakan dengan satu tangan harus diutamakan sebab kecepatan tembakan lebih terjamin dan koordinasi lebih mudah dikuasai dibandingkan dengan tembakan dua tangan.

Banyak cara atau metode dalam menyampaikan materi latihan untuk meningkatkan hasil tembakan bebas, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat. Menurut Sodikun dalam Purwadi (2005:2) untuk melatih tembakan dapat dilakukan dengan jarak bertahap, yaitu melakukan latihan dari jarak dekat dengan ring basket kemudian jaraknya semakin lama semakin diperjauh. Pendapat ini dinyatakan pula oleh Ambler (1988:11) yaitu latihan mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola masuk tepat ke dalam ring basket, latihan mengarahkan ini bisa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak yang jauh. Dengan melatih setiap bagian dari gerakan seorang pemain mempermudah semua usahanya.

Ada indikasi bahwa kekurangtepatan hasil tembakan oleh pemain, karena pemain kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat untuk tembakan, sehingga bola melambung terlalu jauh atau kurang mencapai ring basket. Hal ini berkaitan erat dengan kurang tingginya koordinasi antara tangan untuk menembak, jarak tembakan dan kekuatan yang harus diberikan pada bola. Dengan cara latihan secara teratur dan mengubah jarak tembakan, diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan tembakan dan koordinasinya dapat ditingkatkan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik meneliti "Pengaruh latihan tembakan bertahap terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara"

1.2 Batasan Masalah

Penulis membatasi ruang lingkup permasalahannya, supaya penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya maka penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan tembakan bertahap terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut :

Apakah ada Pengaruh latihan tembakan bertahap terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

- 1) Pengaruh latihan tembakan bertahap terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara
- 2) Seberapa besar pengaruh latihan tembakan bertahap terhadap hasil tembakan bebas satu tangan di atas kepala pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Inderalaya Utara

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian.
- 2) Merupakan sumbangan pengetahuan bagi pelatih, pembina, dan pemain bola basket dalam proses pembinaan prestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain*. Bandung: CV. Pioner
- Anonim. 2005. *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB. Perbasi
- Bompa, Tudor. 1986. *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance: Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Depdikbud
- Kosasih, Endang. 1985. *Olahraga teknik dan program latihan*. Semarang: Akadumika Fressindo
- Maskur, Ahmad. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: FKIP UNSRI
- Poerwadarminta, W. J. S. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- 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 tanggal 5 Februari 2010
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 2005. *Metodologi Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Summit, Pat. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama

Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Erlangga