

PENGARUH LATIHAN *DECLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 19 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

ARI ARDIANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

PENGARUH LATIHAN *DECLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 19 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

ARI ARDIANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



2
796.32307
Ari
P
2013
Ci. 140008



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

PENGARUH LATIHAN *DECLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 19 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

Ari Ardiansyah

Nomor Induk Mahasiswa 36091006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1,

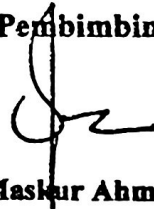
Pembimbing 1



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021985031001

Pembimbing 2



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

NIP. 195806121986031002

Disahkan,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP.195601241984031001

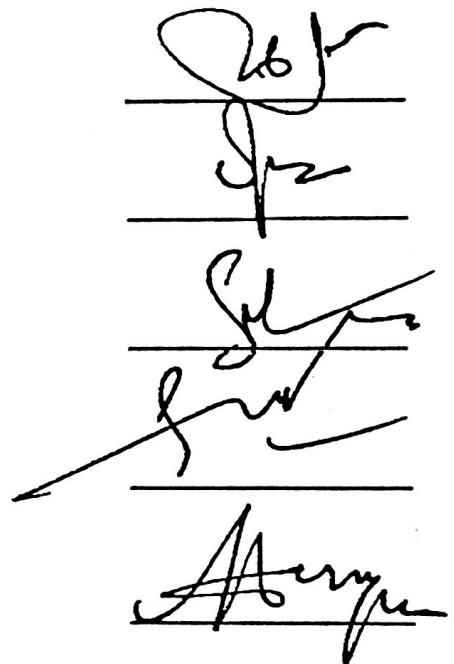
Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa


Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Drs. Maskar Ahmad, M.Kes**
- 3. Anggota : Dr. Sukirno**
- 4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd**
- 5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes**



Indralaya, 10 Desember 2013
Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Wahyu, M.Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Ari Ardiansyah
Nim : 06091006033
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Terhadap Hasil *Chest Pass* Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 19 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2013



Ari Ardiansyah

06091006033

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah S.W.T. Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- Kedua Orang Tua ku tercinta dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan untuk diriku.
- Ketiga Saudara ku (Kakak, Ayuk dan Adik) terima kasih atas do'a, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- Drs. Giarnama, K.Pd dan Drs. Maskur Ahmad, M.Kes yang berperan besar dalam menyelesaikan skripsi ku.
- Sejenak keluarga besar Penjaskes Unsri yang selalu memberikan do'anya.
- Teman-teman seperjuangan selama masa perkuliahan Ari Nugroho, Asri Romadhoni, Essy Oktarini, Lohiyah, Abu Asari, Angga, Ayaz, Belggi, Cecep, Diana, Efanza, Egi, Icha, Ichsan, Putri, Popyn, Rian, Udin, Wira, Zainal dan seluruh Penjaskes Unsri 2009 terima kasih atas kebersamaan selama ini.
- Organisasi ku KPA Ikapejas terima kasih atas do'a dan dukungannya.
- Seluruh Dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.
- Almamaterku FKIP Penjaskes "One For All, All For One"

MOTTO

- JATUH berdiri lagi ...
KALAH mencoba lagi ...
GAGAL bangkit lagi ...
"NEVER GIVE UP"
- Hal mudah akan terasa sulit jika yang dipikirkan adalah kata "SULIT". Yakinkan kita bisa untuk menjalaninya.
- Allah S.W.T. tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Nur Isnaini selaku Kepala SMP Negeri 19 Palembang dan Bapak Yusmen, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 19 Palembang serta para guru, staf TU dan seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Desember 2013

Penulis,

AA

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Penelitian.....	3
1.4 Rumusan Penelitian	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Prinsip Latihan	5
2.1.3 Aspek Latihan	6
2.1.4 Tujuan Latihan	7
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	7
2.2 Hakikat <i>Push Up</i>	7
2.2.1 Pengertian <i>Push Up</i>	7
2.2.2 Pengertian <i>Decline Push Up</i>	8
2.3 Hakikat <i>Chest Pass</i>	8

2.4	Hakikat Permainan Bola Basket	9
2.4.1	Pengertian Permainan Bola Basket	9
2.4.2	Teknik Dasar Permainan Bola Basket	10
2.5	Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	13
2.5.1	Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	13
2.5.2	Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	13
2.6	Otot – Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Chest Pass</i>	14
2.7	Kerangka Berpikir	17
2.8	Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN		18
3.1	Jenis Penelitian.....	18
3.2	Rancangan Penelitian.....	18
3.3	Variabel Penelitian.....	19
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	19
3.5	Populasi dan Sampel	20
3.5.1	Populasi Penelitian.....	20
3.5.2	Sampel Penelitian.....	20
3.5.3	Teknik Sampling.....	21
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.6.1	Tempat Penelitian	22
3.6.2	Waktu Penelitian.....	22
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7.1	Instrumen Penelitian	23
3.7.1.1	Instrumen Tes.....	23
3.7.1.2	Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	23
3.7.1.3	Penilaian Pelaksanan Tes.....	23
3.7.1.4	Instrumen Latihan	24
3.8	Teknik Analisis Data.....	24

3.8.1	Uji Normalitas Data	24
3.8.2	Uji Homogenitas	26
3.8.3	Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		28
4.1	Hasil Penelitian	28
4.1.1	Deskripsi Tempat Penelitian	28
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian	28
4.1.3	Deskripsi Pelaksanaan Pelatihan	29
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Tes	29
4.1.4.1	Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen	29
4.1.4.2	Deskripsi Data Hasil Test Kelompok Kontrol	31
4.1.5	Analisis Data	32
4.1.6	Uji Normalitas Data	34
4.1.7	Uji Homogenitas	34
4.1.8	Uji Hipotesis Data	34
4.2	Pembahasan	35
4.2.1	Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	35
4.2.2	Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	35
4.2.3	Pembahasan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol ...	36
4.2.4	Pembahasan Uji Homogenitas Data	36
4.2.5	Pembahasan Uji Hipotesis	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		38
5.1	Kesimpulan	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		39
LAMPIRAN		41

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	21
2. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	32
3. Uji Normalitas, Homogenitas dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	33
4. Data Hasil <i>Pretest Chest Pass</i> Sampel	46
5. Pengelompokan Sampel Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i>	48
6. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	49
7. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	50
8. Daftar Distribusi hasil <i>Pretest Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen	51
9. Daftar Distribusi hasil <i>Posttest Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen	53
10. Daftar Distribusi hasil <i>Pretest Chest Pass</i> Kelompok Kontrol	55
11. Daftar Distribusi hasil <i>Posttest Chest Pass</i> Kelompok Kontrol	57
12. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	59
13. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	60
14. Daftar Nilai Beda <i>Pretest dan Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Decline Push Up</i>	8
2. <i>Musculus Clavicularis Pectoralis Mayor</i>	14
3. <i>Musculus Deltoideus</i>	14
4. <i>Musculus Triceps</i>	15
5. <i>M. Flexor Pollicis Longus, M. Abductor Longus</i>	15
6. <i>M. Flexor Pollicis Brevis, M. Abductor Pollicis Brevis</i>	16
7. <i>Musculus Flexor Carpi Radialis, Musculus Flexor Carpi Ulnaris</i>	16
8. <i>Musculus Pronator Quadratus</i>	16
9. Rancangan Penelitian	18
10. Histogram Hasil <i>Pretest Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen	29
11. Histogram Hasil <i>Posttest Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	30
12. Histogram Hasil <i>Pretest Chest Pass</i> Kelompok Kontrol.....	31
13. Histogram Hasil <i>Posttest Chest Pass</i> Kelompok Kontrol	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	41
2. SK Pembimbing	42
3. Usul Judul Penelitian	43
4. Surat Permohonan Izin Penelitian	44
5. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Palembang.....	45
6. Data Hasil <i>Pretest</i>	46
7. <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	48
8. Peringkat Hasil Tes Kelompok Eksperimen	49
9. Peringkat Hasil Tes Kelompok Kontrol	50
10. Uji Normalitas Data Penelitian	51
11. Uji Homogenitas Data Penelitian	59
12. Uji Hipotesis Data Penelitian	62
13. Program Latihan	65
14. Dokumentasi Penelitian	71
15. Tabel Harga Distribusi t.....	74
16. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	75
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	76
18. Kartu Bimbingan Skripsi	77

ABSTRAK

“Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Terhadap Hasil *Chest Pass* Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 19 Palembang”

Ari Ardiansyah, 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 19 Palembang. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas adalah latihan *decline push up*, variabel terikat adalah hasil *chest pass* bola basket dan variabel kendali adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang yang dipilih dengan teknik *sampling*. Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan *decline push up*. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 6,917$ dan $t_{tabel} = 1,771$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *decline push up* berpengaruh terhadap hasil *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 19 Palembang.

Kata kunci: Latihan *decline push up*, Hasil *chest pass* bola basket

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain (PERBASI, 2010:1). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner, jika hadir.

Adapun macam-macam teknik dasar permainan bola basket menurut PERBASI (2006 : 18) yaitu, “menggiring (*dribbling*), operan (*passing*) dan tembakan (*shooting*)”.

Operan atau *passing* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang saling berkaitan. Mengoper bola atau disebut dengan istilah *passing* merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang memiliki kontribusi besar dalam permainan bola basket. Pada prinsipnya *passing* dalam permainan bola basket mempunyai tujuan untuk menghubungkan pemain satu dengan lainnya dalam upaya menyerang pertahanan lawan. *Passing* dapat dilakukan berbagai cara baik dengan satu tangan atau dua tangan. Pada dasarnya ada beberapa teknik *passing* yang harus di kuasai oleh seorang pemain basket, diantaranya adalah *chest pass* (mengoper bola setinggi dada), *bounce pass* (mengoper dengan cara memantulkan bola ke lantai) dan *overhead pass* (mengoper bola melampaui atas kepala).

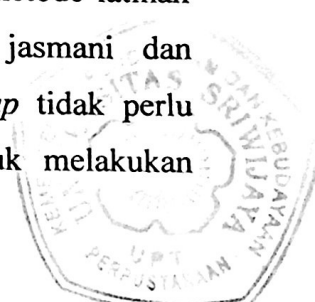
Chest pass atau sering disebut dengan *passing* dada merupakan gerakan yang paling banyak dilakukan pada permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dan juga bisa digunakan dalam jarak jauh, dengan kekuatan dan ketepatan yang baik agar bola yang dioperkan tepat pada sasaran. Pada kenyataannya di lapangan, dapat kita lihat kesalahan terbesar seorang pemain dalam melakukan operan adalah tidak sampainya bola pada rekan satu tim yang jaraknya cukup jauh saat melakukan *chest pass*. Ketika melakukan *passing* dada (*chest pass*),

pemain tersebut harus mengeluarkan tenaga yang cukup besar agar bola yang dioperkan bergerak cepat sehingga lawan tidak bisa mengintercept bola yang dioperkan. Menurut Yusfi dalam Wibowo (2012:2), “agar *passing* menjadi kuat tentu dibutuhkan kekuatan otot lengan”.

Salah satu bentuk latihan yang berhubungan dengan teknik dasar *chest pass* yang dapat melatih kekuatan otot lengan adalah latihan *decline push up* atau *push up* posisi kaki lebih tinggi. Gerakan *decline push up* ini dapat melatih otot-otot yang digunakan pada saat melakukan *chest pass*, yang paling merasakan dampak dari latihan ini adalah dada, bahu dan lengan. *Push up* juga sangat bermanfaat untuk kekuatan *upper body* atau tubuh bagian atas. Latihan *push up* ini merupakan bentuk latihan kekuatan yang memiliki banyak sekali keuntungannya selain untuk melatih otot-otot dengan menggunakan berat tubuh sebagai beban, juga latihan ini sangat praktis, bisa dilakukan dimana pun dan tidak perlu mengeluarkan biaya (Santoso, 2010:72).

Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler terdapat suatu permasalahan yaitu dari 60 siswa yang melakukan *chest pass* siswa tersebut tidak dapat melakukan operan yang cukup jauh dengan rekan setimnya pada lebar lapangan. Ini terlihat dari 60 siswa yang melakukan *chest pass*, *chest pass* yang dihasilkan 30 siswa atau 50% siswa tidak dapat melewati setengah lebar lapangan, 18 siswa atau 30% siswa dapat melewati setengah lebar lapangan dan 12 siswa atau 20% siswa tidak dapat melewati seperempat lebar lapangan.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan pada observasi yang dilakukan di SMP Negeri 19 Palembang, sebagian besar siswa yang melakukan *chest pass* tidak dapat melakukan operan yang cukup jauh dan belum memiliki kekuatan otot lengan yang terlatih dengan baik sehingga hasil *chest pass* belum maksimal. Dengan alasan bahwa *decline push up* atau *push up* posisi kaki lebih tinggi adalah metode latihan yang efektif dan efisien serta dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kekuatan otot lengan, selain itu juga *decline push up* tidak perlu mengeluarkan biaya dalam latihannya, maka penulis tertarik untuk melakukan



penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Terhadap Hasil *Chest Pass* Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 19 Palembang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

Chest pass membutuhkan kekuatan, ketepatan, power, dan kelentukan. Pada permasalahan yang ditemukan bahwa hanya kekuatan yang tidak dimiliki siswa-siswa tersebut. Maka penelitian ini berfokus pada melatih kekuatan otot lengan.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahannya, supaya penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya agar menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya di batasi pada: Pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 19 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah dan batasan masalah dapat di rumuskan sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 19 Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 19 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat member manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

- 1.6.1 Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 19 Palembang
- 1.6.2 Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam permainan bola basket
- 1.6.3 Bagi para pembina olahraga, guru olahraga maupun pelatih dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- FIBA. 2010. *Official BasketBall Rules*. Jakarta: PERBASI.
- FIBA. 2006. *Bola Baket Untuk Semua*. Jakarta: PERBASI.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://www.en.wikipedia.org/> / diakses tanggal 12 Mei 2013
- <http://www.septalizadewi.blogspot.com/2012/09/koordinasi.html> / diakses pada tanggal 20 mei 2013
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Tehnik Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta: Yudhistira.
- Santoso, Denny. 2010. *Rahasia Diet 2 The Home Gym*. Jakarta: Libri.
- Soekarman. 2000. *Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Indayu Press.

- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwandi, 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wibowo, Agus Hari. 2012. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Passing Dada Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 9 Palembang*. Indralaya: Univ. Sriwijaya.
- Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.