

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA  
BASKET SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 41 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**ALRACHMAN BUDIANZA**

**06091406013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG**

**2013**

22508 / 22992

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 41 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**ALRACHMAN BUDIANZA**

**06091406013**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



↓  
796.32307  
Ar  
P  
2013  
Ci. 146012



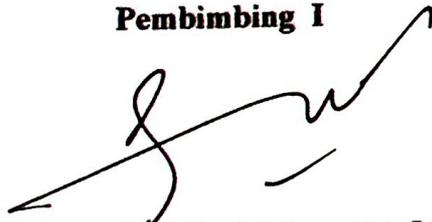
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *CHEST PASS* SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 41 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**  
**ALRACHMAN BUDIANZA**  
**Nomor Induk Mahasiswa 06091406013**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**  
**Sebagai Skripsi Program Strata 1**

**Pembimbing I**



**Drs. Sy. Muherman, M.Pd**  
**NIP 196009131987021001**

**Pembimbing II**



**Dr. Sukirno**  
**NIP 195508101983031005**

**Disahkan,**  
**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**

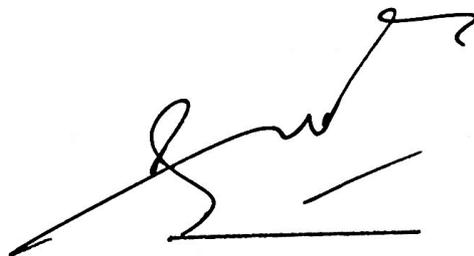


**Dr. Sukirno**  
**NIP-195508101983031005**

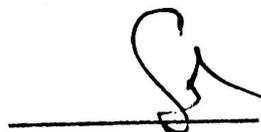
Telah diujikan dan lulus pada,  
Hari : Selasa  
Tanggal : 10 Desember 2013

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



2. Sekretaris : Dr. Sukirno



3. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah N Kurdi, SpRM, MPH



4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



Palembang, 16 Desember 2013

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP. 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Alrachman Budianza  
Nim : 06091406013  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Chest Pass* Bola Basket Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 41 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

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

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

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

Palembang, November 2013



Alrachman Budianza

Nim 06091406013

## KATA PENGANTAR

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.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsri, Bapak Sofendi, M.A, Ph.D.
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd
4. Dosen Pembimbing 1 Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd. dan Pembimbing 2 Bapak Dr. Sukirno.
5. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Unsri dan staf administrasi FKIP Unsri Palembang.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 41 Palembang, Ibu Siti Zubaidah, S.Pd. serta guru-guru SMP Negeri 41 Palembang.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan yang ada di SMP Negeri 41 Palembang khususnya dan umumnya sekolah-sekolah di Kota Palembang

Palembang, Desember 2013

Penulis



Alrachman Budianza

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk 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 Bapak Drs.Sy. Muherman, M.Pd dan Bapak Dr. Sukirno. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A., Rektor Unsri, Bapak Sofendi, M.A.Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga di alamatkan kepada kepala sekolah SMP Negeri 41 Palembang Ibu Siti Zubaidah, S.Pd. serta guru olahraga SMP Negeri 41 Palembang, yang telah memberi bimbingan selama penelitian, serta guru dan staf-staf SMP Negeri 41 Palembang.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga besar dan teman-teman yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang    Oktober 2013  
Penulis,



ARC

## **Kupersembahkan Untuk :**

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta Ayahahanda Alwi dan Ibundaku Marlina, yang senantiasa telah menyayangiku serta mendidikku dari aku kecil hingga sekarang, bekerja keras tanpa henti demi untuk membahagiakanku dan keluargaku untuk menjadi yang terbaik. .
- ❖ Saudaraku tercinta Rizia Yulia Sari dan Aisyah Tri Justika yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang kuinginkan.
- ❖ Seseorang yang terkasih dan spesial dimataku, yang selalu membantu dan memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini Dwi Cahyati.
- ❖ Untuk seluruh guru-guruku dan dosen-dosenku yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.
- ❖ Seluruh teman-teman Penjaskes 2009, khususnya kelas A ( Intan, Heri, Aji, Rilman, Medi, Rani, Purwadi, Robert, Wenti, Fadli, Nisa, Rian, Yogi, Multi, Robi, Wewen, Agil, Febri, Eva, Aldo, Ilham, Juanda, Dani, Yunus, Ami, Aidil, Adi, Okta, Madon, Nanda).
- ❖ Untuk teman-teman canda tawa dan semakan seminum ( Doni, Santo, Nico, Jaya, Rian, Alex, Akbar, Trianto, izal)
- ❖ Untuk teman-teman Band ( Urip, Rahman, Silo, Gugun)
- ❖ Untuk teman-teman bolang (inggit, dina, jonok, kasih, desi, ellen)
- ❖ Guru penjaskes dan siswa sekolah SMP Negeri 41 Palembang.
- ❖ Almamaterku.

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK .....	x

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Rumusan Masalah .....	2
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	3

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	4
2.2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	4
2.3. Hakikat Passing Dada ( <i>Chest Pass</i> ) .....	5
2.4. Hakikat <i>Push Up</i> .....	9
2.5. Latihan.....	10
2.5.1 Hakikat Latihan .....	10
2.5.2 Prinsip Latihan.....	11
2.5.3 Aspek-Aspek Latihan .....	13
2.6. Analisa Gerak .....	15
2.7. Kerangka Berfikir.....	16
2.8. Hipotesis.....	17

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	18
3.2 Rancangan Penelitian .....	18
3.3 Variabel Penelitian .....	19
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.5 Tempat Latihan .....	20
3.6 Populasi Dan Sampel .....	20
3.6.1. Populasi .....	20
3.6.2. Sampel .....	20
3.6.3. Teknik Sampling.....	20
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.8 Program Latihan.....	22
3.9 Instrument Latihan .....	23
3.10 Teknik Analisis Data .....	24
3.11 Uji Normalitas Data .....	24
3.12 Uji Homogenitas Data .....	26
3.13 Uji Hipotesis .....	27

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	28
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Latihan.....	28
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Test.....	28
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Control .....	28
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen..	30
4.1.2.3 Deskripsi Data Hasil Latihan <i>Push Up</i> terhadap <i>Chest Pass</i> .....	32
4.1.3 Analisis Data .....	33
4.1.4 Uji Normalitas Data .....	34
4.1.5 Uji Homogenitas .....	34
4.1.6 Pengujian Hipotesis .....	34
4.2 Pembahasan .....	35

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan..... 38

5.2 Saran ..... 38

**DAFTAR PUSTAKA ..... 39**

**LAMPIRAN..... 40**

## DAFTAR TABEL

1. Ordinal Pairing .....	20
2. Program Latihan .....	22
3. Tabel Interval Kelompok Control dan Eksperimen .....	29
4. Rangkuman Hasil Analisis Data .....	32
5. Jumlah Sampel Dalam Penelitian.....	55
6. Pengelompokan Sampel .....	57
7. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen .....	58
8. Hasil Posttest Kelompok Control .....	59
9. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	61
10. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	63
11. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	65
12. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	67
13. Perhitungan Uji Homogenitas .....	69
14. Selisih Rata-rata pretest dan posttest sampel eksperimen dan kontrol.....	71

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berfikir.....	17
2. Instrument Penelitian .....	23
3. Diagram Batang Frekuensi Pretest Eksperimen.....	29
4. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kontrol .....	30
5. Diagram Batang Frekuensi Postest Eksperimen .....	31
6. Diagram Batang Frekuensi Postest Kontrol.....	32
7. Gambar 6 dan 7 tempat penelitian .....	48
8. Gambar 8 dan 9 sampel yang akan diteliti .....	49
9. Gambar 10 dan 11 sampel melakukan stretching .....	50
10. Gambar 12 dan 13 sampel melakukan <i>push up</i> .....	51
11. Gambar 14 dan 15 sampel melakukan <i>chest pass</i> .....	52
12. Gambar 16 dan 17 sampel melakukan <i>chest pass</i> .....	53
13. Gambar 18 dan 19 alat ukur penelitian .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup .....	40
2. Surat Usul Judul Skripsi.....	41
3. Surat Persetujuan untuk Diseminarkan .....	42
4. Surat Pengesahan Proposal Telah Diseminarkan .....	43
5. Surat Keterangan Pembimbing dari Dekan FKIP .....	44
6. Surat SK Penelitian Dari FKIP .....	45
7. Surat Izin Penelitian dari Diknas .....	46
8. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	47
9. Foto Penelitian .....	48
10. Foto Saat Pemanasan.....	50
11. Foto <i>Pre Test Chest pass</i> .....	51
12. Foto Latihan <i>Push Up</i> .....	52
13. Foto Tes Akhir .....	53
14. Jumlah Sampel Dalam Penelitian.....	55
15. Pengelompokan Sampel .....	57
16. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen .....	58
17. Hasil Posttest Kelompok Control .....	59
18. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen .....	58
19. Hasil Posttest Kelompok Control .....	59
20. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	61
21. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	63
22. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	65
23. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	67
24. Perhitungan Uji Homogenitas .....	69
25. Uji Hipotesis.....	71
26. Program Latihan .....	74

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas VII SMP Negeri 41 Palembang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 41 Palembang. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretst-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas latihan *push up*, variabel terikat hasil *chest pass*, dan variabel kendali jenis kelamin menggunakan siswa putra. Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas VII yang berjumlah 60 siswa yang dibagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 30 siswa dan kelompok kontrol 30 siswa. Dalam menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan menggunakan *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan diakhiri setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan *push up*, setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  di dapat  $t_{hitung} = 7,9845$  dan  $t_{tabel} = 1,662$ , apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga  $t_{hitung} = 7,9845 > t_{tabel} = 1,662$  dengan demikian  $H_a$  yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap hasil *chest pass* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 41 Palembang.

***Kata kunci: latihan push up, hasil chest pass***

## BAB I PENDAHULUAN

### I.1 LATAR BELAKANG

Permainan bola basket di Indonesia merupakan permainan yang banyak digemari dan menduduki urutan ketiga setelah permainan bola voli, tetapi dalam perkembangannya terutama dikota-kota besar, permainan bola basket bisa menduduki urutan kedua, setelah permainan sepak bola. Hal ini karena minat dikalangan pelajar dan generasi muda cenderung lebih menyenangi permainan bola basket. Bahkan di dalam kurikulum sekolah, permainan bola basket diajarkan ditingkatkan sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, bahkan diperguruan tinggi bola basket masih dipertainkan dan dipertandingkan.

Bola basket merupakan permainan yang dimainkan 2 kelompok tim terdiri dari 5 orang pemain. Mereka berhak melempar, menggulung dan memukul bola. Sasaran pertandingan adalah melemparkan bola kedalam "basket" (keranjang) tim lawannya (Midgley Rud, 2000:152)

Dalam permainan bola basket teknik mengoper dan menerima bola merupakan teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh pemain (Abidin Akros, 1999 : 45). Mengoper bola atau *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang memiliki kontribusi besar dalam permainan bola basket.

Menurut Richard H. Perry (1985 : 29-32), bahwa teknik operan dalam permainan bola basket terdiri dari : *passing dada (chest pass)*, *passing pantul (bounce pass)*, *passing baseball (baseball pass)*, *passing di atas kepala (overhead pass)*, *passing bawah tangan (underhand pass)*, *passing ini dapat dilakukan pada posisi diam dan sambil bergerak dalam kelompok. Di antara teknik passing di atas, passing dada (chest pass ) dapat dilakukan dengan dua tangan di depan dada.*

*Passing dada (chest pass)* adalah salah satu jenis operan dasar dalam permainan bola basket. Adapun pelaksanaannya 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 kearah sisi bola. Posisi siku dekat dengan tubuh, kemudian letakan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakaang. Pindahkan berat badan kedepan ketika melangkah untuk melakukan operan. Pada saat melakukan tolakan untuk mengoper bola, panjang lengan dan putar ibu jari kebawah,

sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan (*snap*). Pandangan mata tetap ke arah bola yang dioper dan arah bola harus lurus jangan parabola (Abidin Akros, 1999 : 46-47). Pada saat melakukan *chest pass* dibutuhkan kekuatan dan kecepatan (*power*) terutama otot dada, otot bahu dan otot lengan untuk menunjang kekuatan saat melakukan *chest pass*, serta tidak adanya tingkat akurasi atau ketepatan dalam pemberian bola, dikarenakan kekuatan dan daya tahan otot siswa sekolah menengah pertama kebanyakan belum terlalu kuat untuk melakukan *chest pass*, oleh karena itu penulis memberikan latihan *Push Up*. Dalam penelitian ini peneliti membuat suatu latihan *push up* yang akan digunakan oleh anak sekolah menengah pertama dalam program latihan meningkatkan jauhnya hasil *chest pass*. Latihan tersebut diharapkan akan memberikan peningkatan terhadap hasil *chest pass* siswa. Untuk mengetahui hasil latihan yang efektif tersebut, peneliti akan melakukan eksperimen latihan *push up* yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil *chest pass* yang maksimal.

Berdasarkan obeservasi yang penulis lakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 41 Palembang, bahwa masih banyak ditemukan siswa kurang menguasai teknik dasar *chest pass* permainan bola basket dengan baik. Hal ini dapat kita lihat dari pelaksanaan permainan bola basket, dimana siswa kurang dapat melempar bola dengan jauh, sehingga bola tersebut dapat dengan mudah diambil oleh pemain lain. Bertitik tolak dari latar belakang di atas, penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul : “pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas VII SMP Negeri 41 Palembang”.

## 1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa SMP Negeri 41 Palembang terlihat kurang mampu melakukan passing dada (*chest pass*) dalam permainan bola basket.
2. Siswa SMP Negeri 41 Palembang terlihat kurang menguasai teknik passing dada (*chest Pass*) dalam permainan bola basket.
3. Siswa SMP Negeri 41 Palembang hanya sekedar mnegoper bola saja pada saat melakukan teknik passing dada dalam permainan bola basket.

### 1.3 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* bola basket pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 41 Palembang?

### 1.4 BATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil peneliti lebih terarah dan peneliti hanya membahas untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* siswa putra kelas VII SMP Negeri 41 Palembang.

### 1.5 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* pada bola basket siswa putra kelas VII SMP Negeri 41 Palembang.

### 1.6 MANFAAT PENELITIAN

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak tertentu yaitu:

#### 1.6.1 Bagi Siswa

Agar pemahaman dan keterampilan siswa tentang *chest pass*

#### 1.6.2 Bagi Guru dan Pelatih

Bagi pihak sekolah baik guru maupun pelatih penelitian ini nantinya diharapkan akan memberikan informasi, sumbangan pemikiran untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga permainan bola basket.

#### 1.6.3 Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi bagi siswa SMP Negeri 41 Palembang mengenai Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Chest Pass* Bola Basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Abidin, Akros. 1999. *Buku Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Dinata, Marta. 2008. *Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta : Cerdas Jaya
- Faruq, Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya : PT Gramedia Widiasarana
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta : Ganeca Exact
- Harsono . 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan ( LPP )
- Iyakrus. 2010 . *Permainan Sepak Takraw*, Palembang : Universitas Sriwijaya
- Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang Dahara Prize
- Ngurah Nala I Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar-Bali : Universitas Udayana
- Nurachman, Elly. 2011. *Dasar-dasar Anatomi dan Fsiologi*. Jakarta : Salemba Medika
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Perry, H. Richard. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*. Jakarta : PT Mutiara Sumber Widya
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Percetakan Universitas Sriwijaya
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Percetakan Universitas Sriwijaya
- Sukirno. 2011. *Kinesiologi*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Utomo, Surtiyo. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Waluyo dan Sukirno. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Wissel Hal. 1996. *Bola Basket*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada