

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD LEONARDO SUPARMAN

Nomor Induk Mahasiswa 06081006043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

R.23899 / 29999

796.325 07
muh
P

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR

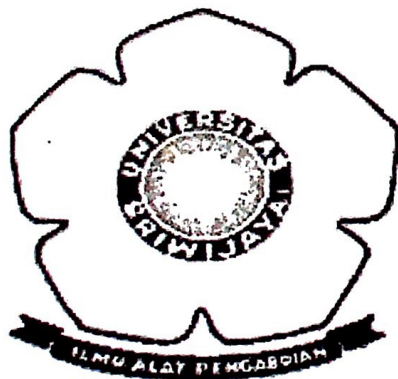
Skripsi Oleh :

MUHAMMAD LEONARDO SUPARMAN

Nomor Induk Mahasiswa 06081006043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* (LONCAT BANGKU) TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN
KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi Oleh

MUHAMMAD LEONARDO SUPARMAN

Nomor Induk Mahasiswa 06081006043

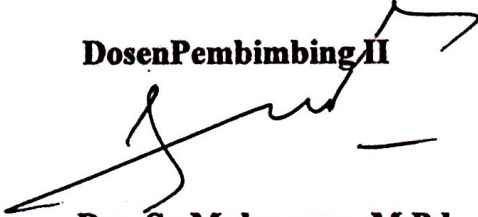
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Dosen Pembimbing I


Dr. H. Sukirno
NIP 195508101983031005

Dosen Pembimbing II


Drs. Sy Muherman, M.Pd
NIP 196006101985032006

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001



Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 16 Agustus 2013

TIM PENGUJI


1. Ketua : Dr. Sukirno



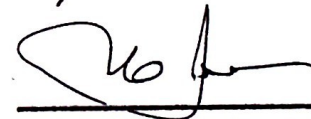
2. Sekretaris : Drs. Sy Muherman, M.Kes



3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



**Inderalaya, 11 September 2013
Diketahui oleh,**

**Ketua Program Studi
Kesehatan Jasmani Dan Kesehatan**

**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**



SURAT PERNYATAAN

Nama : Muhammad Leonardo Suparman
NIM : 06081006043
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot*
Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP
Negeri 2 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

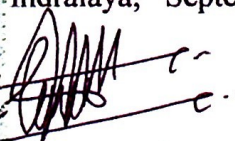
Seluruh data informasi, intepretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

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

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



Indralaya, September 2013


Muhammad Leonardo S
NIM 06081006043

MOTJO

- ☺ Hidup adalah teka teki yang tak pernah bisa kita ungkap jawabannya jika kita tak mau berusaha.
- ☺ Satu ilmu yang paling sulit kita pelajari adalah ilmu Ikhlas, karena belajar ikhlas tak semudah apa yang kita ucap, dan tak semudah apa yang kita perbuat.



Kupersembahkan Skripsi ini untuk :

Allah **SAW**

Nabi Besar Muhammad **SAW**

Kedua orang tuaku tersayang (mama dan papa)

Terkhusus untuk Cha Heidy dan Azahra Leony Khairulmeisya

My Best Friends (Ikhsan, Achim, Ferry, Dayat) yang selalu

membantu serta menyemangatiku

serta

Almamatertu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan kepada kita semua dan tidak lupa ucapkan salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW kepada pengikutnya yang telah memberi petunjuk kebaikan hingga akhir zaman.

Tujuan skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 2 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir.

. Penulis dengan hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Sofendi, M.A Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes
4. Ibu Dra. Woro Kusdarini Kepala Sekolah SMP N 2 Pampangan
5. Bapak, Ibu Guru, Staf Tata Usaha dan Siswa SMP Negeri 2 Pampangan

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, khusus untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Indralaya,

Penulis,

2013

UCAPAN TERIMA KASIH

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

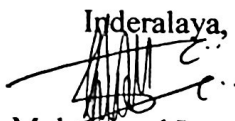
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, Bapak Sofendi, M.A Ph.D selaku Dekan FKIP, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno dan Bapak Drs. Sy Muherman, M.pd sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bpk Drs. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; bpk Drs. Afrizal, M.Kes; bpk Drs. Muhaimin, ibu Prof.DR.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, dr.Sp.RM.MPH; bpk Drs. Meirizal Usra M.Kes; ibu Dra. Hartati, M.Kes; ibu Dra. Marsyiem, M.Kes; bpk Drs. Giartama, M.Pd; bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, bpk Drs. Arwinsyah, M.Kes; bpk Kating, dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Woro Kusdarini selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pampangan dan Ibu Halima sebagai guru olahraga SMP tersebut, serta para guru, staf TU dan siswa putra Kelas VIII SMP N 2 Pampangan yang telah memberikan banyak bantuan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, September 2013



Muhammad Leonardo S

NIM:06081006043

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Bola Basket.....	5
2.2 Hakikat <i>Shooting</i>	6
2.3 Hakikat <i>Jump Shoot</i>	11
2.4 Hakikat <i>Plyometrics</i>	11
2.5 Hakikat Loncat Bangku.....	12
2.6 Hakikat Latihan.....	13
2.7 Prinsip Latihan.....	14
2.8 Tujuan Latihan.....	15
2.9 Kerangka Berfikir.....	17
2.10 Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	19
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.3 Poulasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.4 Tempat Penelitian.....	21
3.5 Waktu Penelitian.....	21

3.6 Jenis Penelitian	21
3.7 Rancangan Penelitian	21
3.8 Program Latihan.....	22
3.9 Teknik Pengumpulan Data	23
3.10 Teknik Analisis Data	24
3.11 Uji Homogenitas	26
3.12 Uji Hipotesis.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	30
4.2 Analisis Data	34
4.2.1 Uji Normalitas Data	34
4.2.2 Uji Homogenitas Data	34
4.2.3 Uji Hipotesis.....	35
4.3 Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
----------------------	----

LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	41
--------------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>Ordinal Pairing</i>	20
Tabel 2 Program Latihan	22
Tabel 3 Harga – Harga Diperlukan Untuk Uji homogenitas Kelompok.....	27
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	30
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	31
Tabel 6 Daftar Hasil Mean, Median, Modus dan Standar Deviasi <i>Pre Test</i> KE dan KK	32
Tabel 7 Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	32
Tabel 8 Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	33
Tabel 9 Daftar Hasil Mean, Median, Modus dan Standar Deviasi <i>Post Test</i> KE dan KK	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Otot - Otot Anggota Gerakan Badan Atas	7
Gambar 2 Gerakan Retroflexi dan Gerakan Endorotatio	8
Gambar 3 Gerakan Flexi Pada Sumbu Transversal Melalui Articulatio Cubiti	9
Gambar 4 Gerakan Otot - Otot Persendian Humerus Ulna dan Radius	10
Gambar 5 Bentuk Latihan Loncat Bangku	13
Gambar 6 Diagram Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	30
Gambar 7 Diagram Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	31
Gambar 8 Diagram Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	32
Gambar 9 Diagram Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	41
Lampiran 2 Surat Pembagian Nama-Nama Pembimbing.....	42
Lampiran 3 Usul Judul Proposal Penelitian.....	43
Lampiran 4 Pengesahan Proposal Penelitian Untuk diseminarkan.....	44
Lampiran 5 Pengesahan Telah diseminarkan.....	45
Lampiran 6 SK Pembimbing.....	46
Lampiran 7 Surat Permohonan Bantuan Penelitian dari FKIP UNSRI.....	47
Lampiran 8 Surat Izin dari Dinas.....	48
Lampiran 9 Foto Penelitian di Depan gerbang sekolah SMP N 2 Pampangan.....	49
Lampiran 10 Foto saat melakukan Pre Test.....	50
Lampiran 11 Data Pre Test.....	51
Lampiran 12 Program Latihan.....	59
Lampiran 13 Foto saat melakukan Latihan <i>Plyometrics</i> (Loncat Bangku).....	74
Lampiran 14 Foto saat melakukan Post Test.....	75
Lampiran 15 Data Pos Test.....	76
Lampiran 16 Analisi Uji Normalitas.....	84
Lampiran 17 Analisi Uji Homogenitas.....	86
Lampiran 18 Analisis Uji Hiotesis.....	89
Lampiran 19 Data Hasil Perbandingan Pre Test dan Post Test.....	93
Lampiran 20 Tabel Uji “t”.....	94
Lampiran 21 Sutar Telah Melaksanakan Penelitian.....	95
Lampiran 22 Draft Skripsi.....	96
Lampiran 23 Revisi Skripsi.....	97
Lampiran 24 Izin Jilid.....	98

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR

ABSTRAK

Telah dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya “Pengaruh Latihan *Plyometric* (Loncat Bangku) Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah ada pengaruh latihan *Plyometric* (Loncat Bangku) terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir? Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Pengambilan data dilakukan di SMP n 2 Pampangan. Dengan objek penelitian sebanyak 48 orang Siswa Putra kelas VIII yang di bagi menjadi dua kelompok. melakukan Pre-test dan post-test, untuk kelompok eksperimen nilai tertinggi nya 10 pada saat pre-test sedangkan nilai tertinggi pada saat post-test 15 sedangkan kelompok kontrol nilai tertinggi pada saat pre-test 12 untuk post-test nya sebanyak 14 Perlakuan latihan dilakukan selama enam minggu. Setelah melakukan latihan *Plyometrics* (loncat Bangku) terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir cukup baik ternyata dapat kenaikan rata-rata sebesar 3,25. Selisih Pretest KE dan KK adalah -0,5 dan selisih Posttest KE dan KK adalah 1. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah test. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik Uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,5$). Berdasarkan analisis data yang digunakan didapat $t_{hitung} = 8,33$ dan $t_{table} = 2,377$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan *Plyometrics* (Loncat Bangku) terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir.

Kata Kunci : latihan loncat bangku, *Plyometric*, *Jump Shoot* , permainan bola basket

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Basket merupakan salah satu bentuk cabang olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu, permainan basket ini dimainkan oleh dua tim, tiap tim terdiri dari 5 pemain dalam satu tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam *ring* lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Di sekolah - sekolah yang ada di Indonesia, olahraga ini telah menjadi olahraga yang banyak diminati oleh siswa-siswi. Termasuk juga permainan basket di Sumatera Selatan. Akhir-akhir ini mulai berkembang dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar sekolah dan hampir ditiap sekolah tingkat SMP maupun SMA memiliki ekstrakurikuler basket. Salah satunya sekolah SMP Negeri 2 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir.

Perkembangan cabang olahraga bola basket di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) akhir-akhir ini mengalami kemajuan yang menggembirakan. Hal ini terbukti setiap tahun diadakan kejuaraan bola basket SMANSA Cup, selain itu setiap akhir tahun secara rutin diadakan kejuaraan antar pelajar SMP dan SMA. Jumlah peserta yang mengikuti kejuaraan ini selalu bertambah hal ini membuktikan bahwa sekolah-sekolah dan masyarakat umum yang mengikuti kejuaraan ini telah mengalami kemajuan. Kejuaraan bola basket SMANSA Cup diadakan setiap bulan Mei dan kejuaraan antar pelajar se-Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) diselenggarakan setiap bulan September. Selain itu kejuaraan rutin setiap tahun yang lain adalah Hexos cup pada bulan Agustus dan aktif diikuti SMP-SMA yang ada di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).

Ada pun beberapa bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket, antara lain; 1) menembak dengan satu tangan diatas kepala, 2) menembak sambil melayangkan badan, 3) menembak sambil meloncat, dan 4) tembakan

mengait. Teknik gerakan tersebut memiliki kegunaan masing-masing dalam permainan bola basket, sebagai contoh adalah gerakan sambil meloncat atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Jump Shoot*, *Jump Shoot* sangat berguna untuk menghindari lawan yang ingin memblok tembakan kita dengan cara meloncat terlebih dahulu baru melepaskan bolanya, untuk bisa melakukan *Jump Shoot* yang tepat dan terarah di dalam keranjang tentu dibutuhkan power otot tungkai dan tangan yang maksimal, dengan diberikan daya dorong (*driving force*) yang menyebabkan siswa dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Sukirno, 2012:73).

Namun dalam melakukan teknik dasar *Shooting* terutama *Jump Shoot* pada siswa SMP Negeri 2 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir 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 dan kaki mereka berkontraksi pada saat melakukan tembakan. "Padahal dari tingkat SMP hingga tingkatan yang lebih tinggi permainan bola basket modern membutuhkan kekuatan atau kemampuan untuk membentuk dan mengeluarkan kekuatan maksimal" (Greg Brittenham.1996:4).

Hal ini menjadi sebuah pertanyaan, apakah ini terjadi karena kesalahan pelatih yang kurang memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam melakukan *Jump Shoot*, atau kurang tepatnya bentuk latihan yang diberikan pelatih kepada siswa-siswa untuk meningkatkan kemampuan melakukan *Shooting*. Tehnik *Jump Shoot* merupakan unsur penting dalam permainan bola basket. Banyak perincian yang perlu diperhatikan.

Atas dasar itulah peneliti tertarik membuat suatu penelitian mengenai "Pengaruh latihan *Plyometricss* terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan Bola Basket pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Siswa tidak paham dengan teknik dasar *Shooting* terutama *Jump Shoot*.
2. Saat siswa melakukan *Shooting* dengan teknik *Jump Shoot* sering tidak sampainya bola ke ring.
3. Kesalahan pada teknik menembak dan kurangnya kemampuan kontraksi otot tangan dan kaki siswa pada saat melakukan tembakan.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *Plyometricss* terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah dapat di rumuskan apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometricss* terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometricss* terhadap kemampuan *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi peneliti sendiri, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang permainan bola basket.
2. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan mereka dibidang olahraga bola basket khususnya dalam teknik *Jump Shoot*.
3. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan *Jump Shoot* yang baik.
4. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

Daftar Pustaka

- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Chu, Donald. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. United States of America: Human Kinetics.
- Dinata, Marta. 2008. *Konsep & Teknik Bermain Bola Basket*. Ciputat : Cerdas Jaya
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB Perbasi.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Setiadhi, Adie. 2007). *Perbedaan Latihan Leg Extension Dengan Bola Medicine Antara Beban Tetap Repetisi Bertambah Dan Beban Bertambah Repetisi Tetap Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Pemain PS Garuda Siasem Brebes Tahun 2007*. Skripsi tidak diterbitkan . Semarang: Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno. 2011. *Anatomi Ilmu Manusia*. Palembang : Dramata
- Sukirno. 2012. *Psikologi Olahraga dan Kepelatihan Panduan Praktis Pelatih Prpfesional*. Palembang: CV Dramata Kreasi Media.

- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Vic, Amber. 2011. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya.
- Widya,M.Djumidar.A.2002.*Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
- Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wissel. 2000.*Bola Basket*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- Wooden, john R, 1979. *Praktikal Modern Basket Ball*. Los Angeles California.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.