

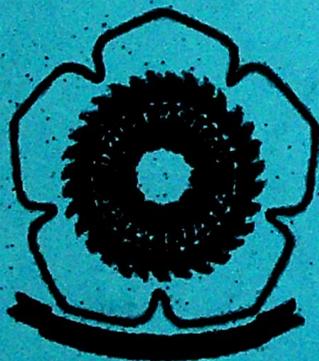
**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 19
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

DIMAS ADHITYA HARRYOSO

Nomer Induk Mahasiswa 06081006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

S
796.323.07
Dim
P
2012

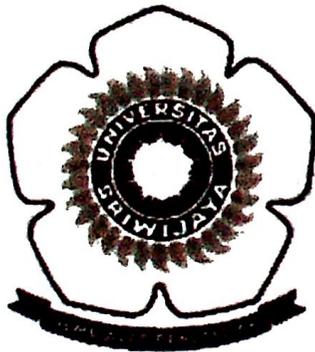
**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 19
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

DIMAS ADHITYA HARRYOSO

Nomor Induk Mahasiswa 06081006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2012**

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

Skripsi oleh

DIMAS ADHITYA HARRYOSO

Nomor Induk Mahasiswa : 06081006019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1



Dr. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

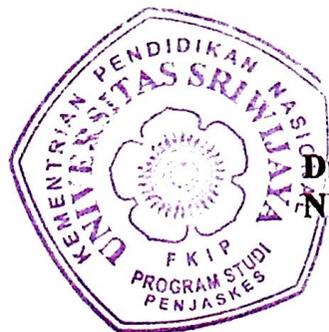
Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

Telah diajikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 02 Agustus 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. H. Sakirno

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

3. Anggota : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini K, Sp. RM. MPH

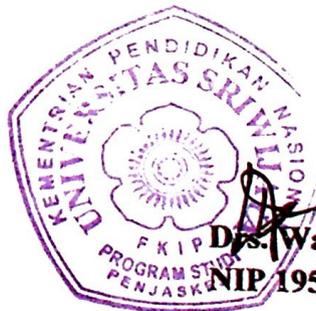
4. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

5. Anggota : Drs. Muhaimin

[Handwritten signatures of the five members of the examination team, each on a dotted line.]

Indralaya, 10 Agustus 2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



[Handwritten signature of Dr. Waluyo, M.Pd]
Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Dimas Adhitya Harryyoso
NIM : 06081006019
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lempar Tangkap *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 19 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi 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, Juli 2012

Dimas Adhitya Harryyoso

06081006019

Kupersembahkan kepada :

- ✚ Kepada Allah SWT tempat kami menyembah dan beribadah dan Nabi junjungan kami Muhammad SAW sebagai teladan terbaik kami.**
- ✚ Kedua orang tuaku, Rumbiono Radjikin S.Sos dan Nurainy Yusuf B.sc yang selalu mendoakanku disetiap sujudnya dan selalu memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.**
- ✚ Kedua kakakku, M.Afif Wahyu Pratama S.TP dan M.Rifky Dwi Cahyo yang telah memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.**
- ✚ Seluruh sanak famili yang selalu mendoakanku sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.**
- ✚ Semua sahabatku Deri, Jukik, Dede, Ejak dan Bulek yang telah bersedia di buat bingung dalam pembuatan skripsi ini, ku ucapkan terima kasih banyak kawan.**
- ✚ Sahabat seperjuangan Rina, Riki, Ayu, Ana dan seluruh sahabat penjaskes Unsri Indralaya 2008 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu ku ucapkan terima kasih banyak atas dorongan semangat dan moral yang sangat bermanfaat dalam pembuatan skripsi ini.**
- ✚ Untuk teman spesialku, Mariska Hanastasya yang selalu mendukung dan menyemangatiku setiap harinya.**
- ✚ Seluruh dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.**
- ✚ Almamaterku tempat aku menimba ilmu.**
- ✚ Agamaku tempat aku beribadah.**

Motto :

*“Jangan menyerah sebelum injury time berakhir,
dan orang bisa melakukan, kita pun bisa”*

*“Mulailah segala sesuatu yang kamu
lakukan dengan niat yang baik”*

“SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU”

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 Tatang Suhery, 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 Ibu Drs. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

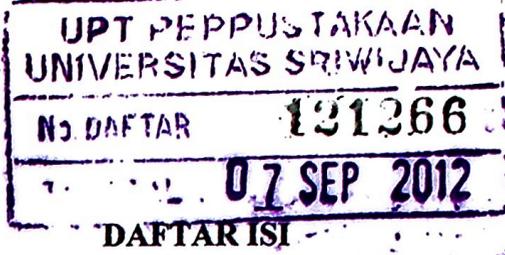
Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bpk Drs. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; bpk Drs. Afrizal, M.Kes; bpk Drs. Sy. Muherman, M.pd; bpk Drs. Muhaimin, ibu Prof.DR.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, dr.Sp.RM.MPH; bpk Drs. Meirizal Usra M.Kes; ibu Dra. Hartati, M.Kes; ibu Dra. Marsiyem, 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 Bapak Drs. Idris S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 19 Palembang dan Bapak Yusmen sebagai guru olahraga SMP tersebut, serta para guru, staf TU dan siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 19 Palembang yang telah memberikan banyak bantuan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juli 2012

Dimas Adhitya Harryyoso

06081006019



Halaman

SURAT PERNYATAAN..... i
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO ii
UCAPAN TERIMA KASIH..... iv
DAFTAR ISI..... v
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 3
1.5 Tujuan Penelitian 3
1.6 Manfaat Penelitian 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Bola Basket..... 4
2.2 Hakikat *chest pass* 5
2.3 Hakikat *Medicine Ball*..... 6
2.4 Hakikat Lempar Tangkap *Medicine Ball* 7
2.5 Hakikat Latihan..... 13
2.6 Prinsip Latihan 13
2.7 Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan..... 14
2.7.1 Faktor Pendukung 14
2.7.2 Faktor Penghambat..... 15
2.8 Tujuan Latihan 15
2.9 Kerangka Berfikir..... 16
2.10 Hipotesis..... 16

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Variabel Penelitian.....	17
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.4 Rancangan Penelitian.....	18
3.5 Instrumen Penelitian.....	21
3.5.1 Instrumen Tes.....	21
3.5.2 Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	21
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.6.1 Tempat Penelitian.....	25
3.6.2 Waktu Penelitian.....	25
3.7. Populasi dan Sampel.....	25
3.7.1 Populasi Penelitian.....	25
3.7.2 Sampel penelitian.....	25
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.9 Teknik Analisis Data.....	26
3.10 Uji Normalitas Data.....	27
3.11 Uji Homogenitas.....	29
3.12 Uji Hipotesis.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.2 Analisis Data.....	36
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	36
4.2.2 Uji Homogenitas Data.....	36
4.2.3 Uji Hipotesis.....	37
4.3 Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA.....	40
---------------------	----

LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	42
--------------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>Ordinal Pairing</i>	19
Tabel 2 Program Latihan.....	22
Tabel 3 Harga – Harga Diperlukan Untuk Uji homogenitas Kelompok.....	29
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	32
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	33
Tabel 6 Daftar Hasil Mean, Median, Modus dan Standar Deviasi <i>Pre Test</i> KE dan KK.....	33
Tabel 7 Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	34
Tabel 8 Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	35
Tabel 9 Daftar Hasil Mean, Median, Modus dan Standar Deviasi <i>Post Test</i> KE dan KK.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gerakan <i>Chest Pass</i>	6
Gambar 2 Latihan <i>Power Drop</i>	7
Gambar 3 Otot - Otot Anggota Gerakan Badan Atas	9
Gambar 4 Gerakan Retroflexi dan Gerakan Endorotatio	10
Gambar 5 Gerakan Flexi Pada Sumbu Transversal Melalui Articulatio Cubiti.....	11
Gambar 6 Otot - Otot Persendian Humerus Ulna dan Radius	12
Gambar 7 Rancangan Penelitian	18
Gambar 8 Diagram Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	32
Gambar 9 Diagram Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	33
Gambar 10 Diagram Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	34
Gambar 11 Diagram Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	35

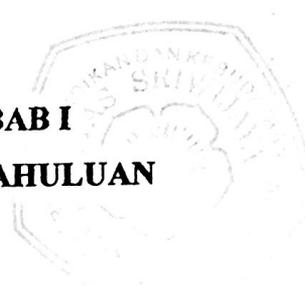
DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data <i>Pre Test</i>	42
Lampiran 2 Data <i>Post Test</i>	52
Lampiran 3 Analisis Uji Normalitas	62
Lampiran 4 Analisis Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 5 Analisis Uji Hipotesis	68
Lampiran 6 Data Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest.....	71
Lampiran 7 Tabel Uji “t”	72
Lampiran 8 Jadwal Kerja	73
Lampiran 9 Foto – Foto Penelitian.....	74
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	78
Lampiran 11 Usul Judul Penelitian	79
Lampiran 12 Surat Persetujuan Seminar	80
Lampiran 13 Surat Telah Diseminarkan	81
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dari FKIP	82
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian Dari Diknas Kota Palembang.....	83
Lampiran 16 Surat telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah SMP 19 Palembang	84
Lampiran 17 Surat bimbingan Skripsi	85
Lampiran 18 Riwayat Hidup	86

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan Lempar Tangkap *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 19 Palembang". Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah ada pengaruh latihan latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel secara acak sederhana (simple random sampling), yaitu memperoleh sampel sebesar 40 dari sebuah populasi yang terdiri dari 40 siswa putra. Penelitian ini disebut juga penelitian populasi karena seluruh populasi dijadikan sampel. Seluruh sampel kemudian melakukan tes awal dan hasilnya dirangking dari jumlah yang terbesar hingga terkecil. Setelah itu, sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing, yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan lempar tangkap *medicine ball* dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberi latihan lempar tangkap *medicine ball* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 80% beban maksimal ternyata dapat kenaikan rata-rata sebesar 4,75. Selisih Pretest KE dan KK adalah 0, dan selisih Posttest KE dan KK adalah 4,5. 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 $t_{hitung} = 27,245$ dan $t_{table} = 2,484$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang.

Kata Kunci : latihan lempar tangkap, *medicine ball*, *chest pass*, 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 kedalam *ring* lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola kedalam 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 di tiap sekolah tingkat SMP maupun SMA memiliki ekstrakurikuler basket. Salah satu sekolah negeri di Palembang yang memiliki ekstrakurikuler basket yaitu SMP Negeri 19, yang mana teknik-teknik dasar *passing* yang di kuasai oleh siswa-siswa ini sudah cukup baik.

Ada 3 macam teknik dasar dalam melakukan *passing* yaitu teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*), teknik melempar bola pantul (*bounce pass*), teknik melempar bola dari atas kepala (Roji.2007:21-22). Namun dalam melakukan teknik dasar *passing* terutama *chest pass*, siswa tidak memiliki kemampuan untuk memberi ke teman, sehingga menyebabkan mudahnya bola dipotong oleh lawan dan tidak jarang juga saat melakukan operan bola tidak sampai ke teman. “Padahal dari tingkat SMU 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 *chest pass*, atau bentuk latihan yang kurang tepat diberikan pelatih kepada siswa-siswa untuk meningkatkan kemampuan melakukan *chest pass*. Teknik *chest pass* merupakan unsur penting dalam permainan bola basket. Banyak perincian yang perlu diperhatikan, sebelum mampu melakukan proses gerak yang rumit itu sebaik-baiknya. Untuk menghasilkan *chest pass* yang lebih cepat dan tepat diperlukan kemampuan yang baik.

Roji (2007:93-95) mengemukakan bahwa banyak bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dada dengan cara : a) mendorong kedua lengan dari sikap telungkup, hingga dada turun naik dan saat lengan mendorong terangkat dari lantai kedua lengan lurus, sedangkan kedua paha dan kaki tetap menempel lantai, b) meluruskan kedua tangan saat kedua kaki diangkat teman, c) melakukan gerakan *push up*.

Atas dasar itulah peneliti tertarik membuat suatu bentuk metode latihan untuk *chest pass* dengan menggunakan bola *medicine*. Untuk itu penulis mencoba membuat suatu penelitian mengenai "Pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang sering terjadi yaitu gerakannya lambat dalam melakukan *chest pass* dan bisa dipotong pemain lawan.

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 lempar tangkap *medicine ball*

terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah dapat di rumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam meningkatkan kemampuan siswa dengan baik dan tepat sesuai dengan kemampuan yang baik dan benar.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 19 Palembang
2. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada permainan bola basket
3. Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam pelatihan bola basket

DAFTAR PUSTAKA

- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta : Erlangga
- Brittenham, Greg. 1996. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Liebermen Nancy dan Roberts Robin. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB Perbasi
- Wissel. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- Chu, Donalt A. 2003. *Tenis Tenaga*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Tarining. The Key to Atlheltic Perfomance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurhasan , Hasanudin. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno, 2011. *Anatomi Ilmu Manusia*. Palembang : Dramata
- Dinata, Marta.2008. *Konsep & Teknik Bermain Bola Basket*. Ciputat : Cerdas Jaya

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :
Rineka Cipta.

(<http://aliv-volcomf4.blogspot.com/2011/02/bola-basket.html>)

Diakses pada tanggal 4 Mei 2012 pukul 22:34 WIB.

Yusfi, Herry. 2009. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Chest Pass (operan dada) Basket Siswa Putra SMA N 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir*. Skripsi. Indralaya : FKIP Universitas Sriwijaya

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