

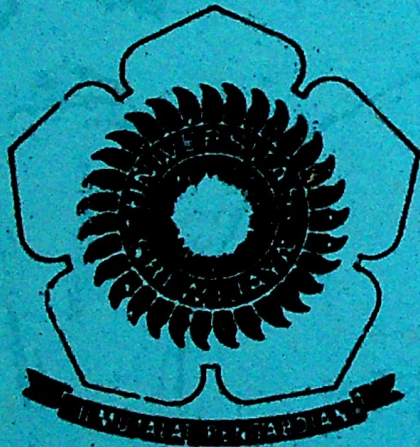
**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *CHEST PASS* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 SUNGAI PINANG**

Skripsi Oleh :

EGI YOMANZAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

Ref: 22635 / 23139

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *CHEST PASS* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 SUNGAI PINANG**

Skripsi Oleh :

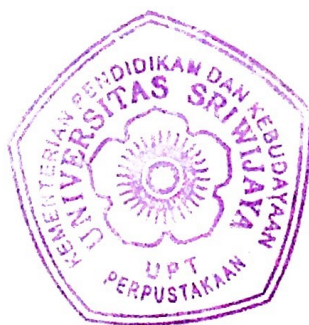
EGI YOMANZAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S
796.323 07
Egi
P
2013

e. 140037



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *CHEST PASS* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 SUNGAI PINANG**

Skripsi Oleh :

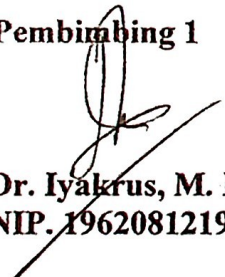
EGI YOMANZAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006023

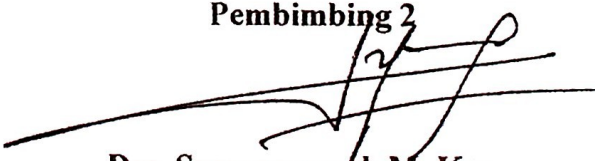
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1

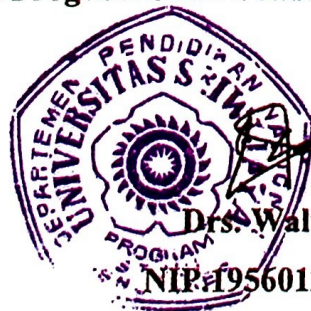

Dr. Iyakrus, M. Kes.
NIP. 196208121987021002

Pembimbing 2


Drs. Syamsuramel, M. Kes.
NIP. 196303081987031003

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

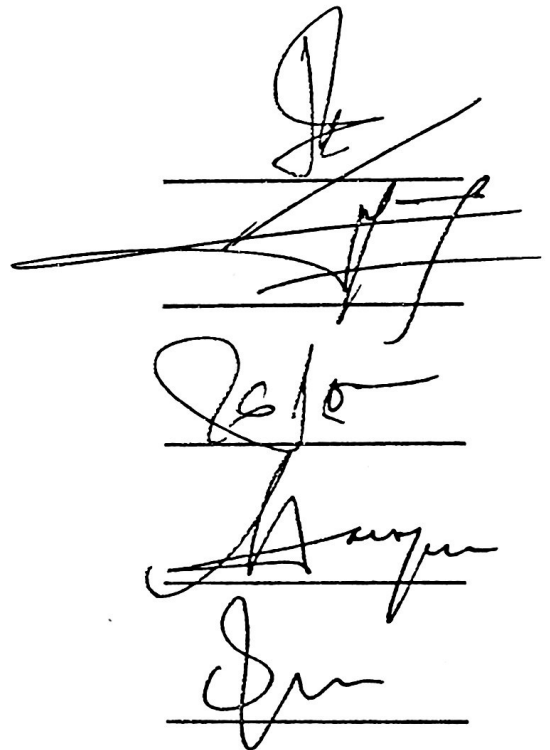
Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

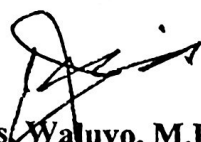
Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes.**
- 2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes.**
- 3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd.**
- 4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.**
- 5. Anggota : Drs. Maskur A., M.Kes**



Indralaya, 30-Desember 2013
Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : EGI YOMANZAH
NIM : 06091006023
Fakultas : FKIP
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Peningkatan Kemampuan *Chest Pass* pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang", kecuali disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli, belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Unsri maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi.



Indralaya, November 2013

Egi Yomanzah

Nim 06091006023

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- ❖ *Ayahanda (Amirhamzah) dan Almarhumah ibunda (Yusnarni), serta Ibunda (Wardiah) yang tercinta, untuk semua kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta tak pernah lelah mendo'akanku.*
- ❖ *Adik-adikku tercinta Yumi Windiarti, Nora Almita, Ilham Agustian dan Arya Juliansyah yang selalu mengharapakan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang ku inginkan.*
- ❖ *Seseorang yang spesial dihatiku, yang senantiasa memberikan nasihat, semangat dan motivasi untukku dalam menyelesaikan skripsi ini (Inriyani SM).*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku.*
- ❖ *Seluruh dosen penjas yang selalu membimbing, mengajar dan memberi ilmunya kepadaku.*
- ❖ *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah yang selalu bersama dalam suka maupun duka.*
- ❖ *Seluruh teman-temanku penjaskes kampus indralaya angkatan 2009, Ebon, Cepy, Ya Evan, Anggi, Novri, Doni, Toro, Adi, Isan, Melen, Aris, Kepau, Rian S, Banu, Darma, Dovi, Nopian, Novrizal, Mas Hendri, Enda, Darlis, Riko, Gia, Aan, Udin, Belgi, Seaye, Ari A, Ari B, Arizki, Ica, Diana, Popi, Margi, Maratus, Yoan, Zakiah, Mona, Zizi.*
- ❖ *Seluruh mahasiswa penjas Indralaya dan Palembang angkatan 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 20... semangat!!!!*
- ❖ *Moto Penjaskes "Satu untuk Semua Semua untuk Satu"*
- ❖ *Almamaterku*

Motto:

Apabila anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri. (Benyamin Franklin)

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 Prof. 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 kepada Dr. Iyakrus, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, 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 Bapak Harpani, S.Pd selaku Kepala SMP N 02 Sungai Pinang dan Bapak Andri Wijaya, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP N 02 Sungai Pinang serta para guru, staf TU dan Siswa putra kelas VIII 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.

Inderalaya, Desember 2013

Penulis,

EY

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Definisi Latihan	5
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan	6
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan Beban.....	6
2.1.4. Latihan Kekuatan	7
2.1.5 Tujuan Latihan	7
2.1.6 Aspek-aspek Latihan	8
2.1.7 Faktor Penghambat dan Penukung Latihan	9

2.2	Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>)	9
2.3	Hakikat <i>Push Up</i>	10
2.3.1	Definisi <i>Push Up</i>	10
2.3.2	Teknik Dalam Melakukan <i>Push Up</i>	11
2.4	Hakikat Permainan Bola Basket	12
2.4.1	Teknik Dasar Bola Basket	12
2.4.2	Pengertian <i>Chest Pass</i>	12
2.5	Kerangka Berfikir	13
2.6	Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN		16
3.1	Jenis Penelitian	16
3.2	Variabel Penelitian	16
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	16
3.4.	Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.4.1	Populasi Penelitian	17
3.4.2	Sampel Penelitian	18
3.4.3	Teknik Sampling	18
3.6	Rancangan Penelitian	19
3.7.	Metode Pengumpulan Data	20
3.8.	Instrumen Penelitian	21
3.9	Metode Analisis Data	21
3.9.1	Uji Normalitas Data	21
3.9.2	Uji Homogenitas Data	23
3.9.3	Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		26
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26

4.2	Karakteristik Penelitian	26
4.3	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.4	Analisis Data	27
4.4.1	Uji Normalitas Data	27
4.4.1.1	Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen	27
4.4.1.2	Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol	32
4.4.1.3	Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Eksperimen	37
4.4.1.4	Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Kontro	42
4.4.1.5.	Peningkatan Kemampuan <i>Chest Pass</i> pada Kelompok EksperimenKelompokKontrol	47
4.4.2	Uji Homogenitas Data	48
4.4.3	Uji Hipotesis Data	49
4.5	Pembahasan	54
4.5.1	Pembahasan Hasil <i>Pretest dan PostestChest Pass</i> Kelompok Eksperimen	54
4.5.2	Pembahasan Hasil <i>Pretest dan PostestChest Pass</i> Kelompok Kontrol	54
4.5.3	Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	54
4.5.4	Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	55
4.5.5	Pembahasan Uji Hipotesis	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		57
5.1	Kesimpulan	57
5.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Pembagian Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	18
2. Tabel 2. Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	27
3. Tabel 3. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	29
4. Tabel 4. Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
5. Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
6. Tabel 6. Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	37
7. Tabel 7. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen....	39
8. Tabel 8. Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	42
9. Tabel 9. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	44
10. Tabel 10. Peningkatan Kemampuan <i>Chest Pass</i> padaKelompok Eksperimen danKelompokKontrol	47
11. Tabel 11. Harga-harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	48
12. Tabel 12. Daftar Nilai Beda Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	50
13. Tabel.13. Tabel beban maksimal latuhan <i>Push Up</i> siswa	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Push Up</i>	11
2. Gambar 2. <i>Chest Pass</i>	13
3. Gambar 3 Kerangka berfikir	13
4. Gambar 4 Rancangan Penelitian	19
5. Gambar 5 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	30
6. Gambar 6. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	35
7. Gambar 7. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	40
8. Gambar 6. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	59
2. SK Pembimbing	60
3. Usul Judul Penelitian	61
4. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	62
5. Surat Telah Diseminarkan	63
6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	64
7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. Ogan Ilir....	65
8. Foto Di Papan Nama Sekolah	66
9. Foto Peneliti Memberikan Pengarahan.....	67
10. Foto Pretest	68
11. Foto Sampel Melakukan <i>Push Up</i>	69
12. Foto Sampel melakukan Postest.....	70
13. Foto Evaluasi dan Bersama Siswa dan Guru Pamong	71
14. Program Latihan	72
15. Tabel Harga Distribusi t	81
16. Tabel Harga Chi Kuadrat	82
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	83
18. Kartu Bimbingan	84

ABSTRAK

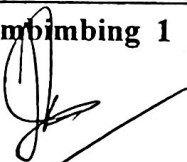
“Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Chest Pass* Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang”

Egi Yomanzah, 2013

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Chest Pass* Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang”. Permasalahan yang di angkat yaitu Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan *chest pass*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang yang berjumlah 60 siswa yang langsung menjadi sampel. Untuk membagi siswa menjadi 2 kelompok, menggunakan teknik *ordinal pairing*, 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *push up* selama 6 minggu dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Tehnik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Setelah melakukan latihan dan dilakukan tes akhir didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 0,42 meter dan kelompok kontrol sebesar 0,13 meter, Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $6,80 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang. Untuk itu disarankan agar metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* bola basket.

Kata kunci: Latihan *push up*, Peningkatan Kemampuan *chest pass* bola basket

Pembimbing 1



Dr. Iyakrus, M. Kes
NIP. 196208121987021002

Pembimbing 2



Drs. Syamsuramel, M. Kes
NIP. 196303081987031003

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang

Olahraga salah satu hal yang paling utama dalam upaya meningkatkan mental maupun watak seseorang yang semakin lama semakin berkembang dan meningkat. Tidak dapat dipungkiri saat ini semua negara berusaha dan berlomba-lomba menjadi yang terbaik melalui olahraga, karena selain dapat mengangkat nama baik dan martabat negara tersebut, olahraga juga berperan penting bagi kesehatan warga negara itu sendiri yang mendorong kemakmuran suatu negara.

Olahraga yang baik bagi masyarakat adalah olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani, dan dapat dilakukan oleh banyak orang, baik tua maupun muda, dan juga masyarakat luas, salah satunya adalah Cabang olahraga Basket seperti yang diambil penulis untuk diteliti kali ini.

Setiap tahunnya cabang olahraga basket mengalami perkembangan, baik dari segi teknik maupun taktik bermainnya guna meningkatkan prestasi serta mutu dari pemain maupun permainan bola basket itu sendiri. Begitupun di kalangan pelajar, bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh siswa-siswi. Terbukti dengan adanya Ekstrakurikuler dan diadakannya pertandingan-pertandingan di berbagai sekolah menengah, khususnya di daerah Ogan Ilir ini.

SMP Negeri 2 Sungai Pinang merupakan SMP yang baru berdiri, dan prestasi mereka di bidang olahraga masih minim, terutama pada cabang olahraga basket. Berdasarkan pengamatan dan data yang diperoleh peneliti dari guru Penjaskes SMP Negeri 2 Sungai Pinang, pada saat materi pelajaran bola basket, terutama pada materi *Chest pass*, pada jarak 6 meter para siswa dalam melakukan *chest pass* masih banyak yang kurang optimal. Hal ini terlihat pada saat melakukan *chest pass* berpasangan dengan jarak 6 meter, masih ada banyak siswa yang tidak sampai kepada teman yang

akan dioper, tentu hal ini sangat berpengaruh pada saat bertanding karena akan sangat mudah dipotong dan direbut oleh lawan. Setelah diadakan tes *chest pass* dari 60 siswa, 5 siswa hanya mampu melakukan *chest pass* dengan jarak 5 meter, 17 siswa mampu melakukan *chest pass* dengan jarak 6 meter, dan 21 siswa mampu melakukan *chest pass* dengan jarak 7 meter, 15 siswa mampu melakukan *chest pass* dengan jarak 8 meter, dan 2 siswa yang mampu melakukan *chest pass* dengan jarak 9 meter, dan kecepatan dan ketepatannyapun masih terbilang kurang. Tentu dengan jarak tersebut dapat dikatakan masih kurang optimal mengingat ukuran lapangan yang cukup lebar dan hanya dimainkan oleh lima pemain, terlebih permainan bola Basket yang mengutamakan operan saat bermain.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Olahraga basket merupakan permainan yang menggunakan tangan untuk mengoperkan bola. Dan olahraga basket merupakan olahraga yang kompleks, dimana olahraga ini menggunakan hampir seluruh komponen fisik. Agar *passing* menjadi lebih tepat dan akurat tentu dibutuhkan kekuatan otot lengan, terutama *explosive power* yang maksimal pula. Sedangkan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan itu sendiri diperlukan metode latihan yang tepat, salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah dengan *Push up*.

Atas dasar pertimbangan-pertimbangan tersebut, maka penulis menggunakan *push up* sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan para siswa, dan apakah akan ada pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* ?

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai bentuk latihan kekuatan otot lengan ini terhadap *chest pass* dalam bola basket pada siswa putra SMP Negeri 2 Sungai Pinang yang diberi judul :

“Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Chest Pass* pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang”.

1.2. Batasan Masalah

Begitu banyak permasalahan yang didapat terkait dengan teknik melakukan *chest pass* ini, agar penelitian dan pembahasannya menjadi lebih fokus, dan dengan segala keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *Push Up* terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang didapatkan adalah : Apakah ada pengaruh antara latihan *Push Up* terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang ?.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan *chest pass* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sungai Pinang.

1.5. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Dapat menambah pengalaman di bidang penelitian melalui penelitian yang dilakukan langsung oleh penulis, dan menambah wawasan dan

pengetahuan bagi penulis di bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti, siswa, guru, dan orang tua maupun pembaca terkait metode latihan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan para peserta didik.
3. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga dapat digunakan sebagai dasar dalam pembuatan program latihan.
4. Menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2004. *Pengetahuan Dasar Olahraga dan Kesehatan*. Palembang :
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- ,-----, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Erwin, Yolin. 2012. *Pengaruh latihan Push Up terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas VIII MTs Negeri Tanjung Raja.skrripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Fitriana, Rini. 2007. *Pengaruh Latihan Push Up terhadap peningkatan hasil Tolak Peluru Tanpa Awalan Siswa Putra SMAN 15 Palembang.Skripsi*. Palembang :FKIP Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Mukholid, Agus, Drs, M.Pd. 2005.*Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI*. Jakarta: Yudhistira.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk kelas X*. Jakarta:Erlangga
- Muhajir, Sitrisno Budi. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, Rahma. 2007. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan tolak Peluru Gaya Obrien Pada Siswa Putera Kelas XI IPA SMAN 2 Palembang.skrripsi*. Palembang:Universitas Sriwijaya
- Sudirman. 2010. *Pengaruh Latihan push up Terhadap Explosif Power Otot Lengan Pada Passing Permainan Bola Basket Siswa Laki-Laki SMPN 1 Pampangan Kabupaten Ogan Ilir.Skripsi*. Palembang:Universitas Sriwijaya.
- Sugiarto,Drs.,M.M, dkk. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta:PT Mediantara Semesta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarstio
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif dan R & D*. Jakarta : Alfabeta.
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan-2*. Jakarta: PT. Wangsa-Jatra-Lestari.