

# **HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN DAN BAHU DENGAN HASIL *SHOOTING* PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 3 PEKANBARU**

Rahmat Febriansyah, Saripin, Ardiah Juita  
Email : rahmatfebriansyah\_1991@yahoo.com

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

*Abstract* : The problem in this study originated from the observation that the authors found in the field, basic skills of the men's basketball team SMA N 3 Pekanbaru is not good that the ability of shooting (shot) and the authors suspect the cause is a physical condition that is less supportive. The purpose of this study was to determine the relationship of explosive power arm and shoulder muscles with the shooting at the men's basketball team SMA N 3 Pekanbaru. The population in this study was the men's basketball team SMA N 3 Pekanbaru, amounting to 10 people using the total sampling technique where all the population sampled, to obtain research data of explosive power arm and shoulder muscles used tests of two-hand medicine ball put, and the results freethrow shooting for 1 minute. Data were analyzed with a simple product moment. Based on the results of research and data processing using statistical procedures of research it can be concluded that for the relationship variable  $x$  to variable  $y$  categorized as low, thus  $H_0$  is accepted by  $r_{arithmetic} = 0.25 < r_{table} = 0.666$ . In conclusion the hypothesis is accepted at significance level  $\alpha$  of 0.05, in other words the low explosive power relationship exists between the arm and shoulder muscles with the shooting at the men's basketball team SMA N 3 Pekanbaru.

**Keyword** : *Explosive Power Arm and Shoulder Muscles, Shooting Results Freethrow.*

# HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN DAN BAHU DENGAN HASIL *SHOOTING* PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 3 PEKANBARU

Rahmat Febriansyah, Saripin, Ardiah Juita  
Email : rahmatfebriansyah\_1991@yahoo.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan di lapangan, ternyata keterampilan dasar dari tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru tersebut kurang baik yaitu pada kemampuan *shooting* (tembakan) dan penulis menduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang mendukung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* pada tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian *explosive power* otot lengan dan bahu digunakan tes *two-hand medicine ball put*, dan hasil *shooting freethrow* selama 1 menit. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel x terhadap variabel y dikategorikan rendah, dengan demikian  $H_0$  diterima dengan  $r_{hitung} = 0,25 < \text{dari } r_{tabel} = 0,666$ . Kesimpulannya hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan kata lain rendahnya terdapat hubungan antara *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* pada tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru.

**Kata Kunci :** *Explosive Power Otot Lengan dan Bahu, Hasil Shooting Freethrow.*

## PENDAHULUAN

Setiap aktivitas manusia dalam berolahraga selalu melibatkan kondisi fisik atau keadaan tubuh yang prima. Kondisi fisik adalah suatu sarana utuh dan komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya selanjutnya kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi, (sajoto,1995:8).

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri yang telah dijelaskan dalam peraturan menteri negara pemuda dan olahraga republik Indonesia nomor : PER-0342.J/MENPORA/IX/2009 tentang badan olahraga profesional Indonesia pasal 1 BAB 1 yang berbunyi :

1. Badan Olahraga Profesional Indonesia yang selanjutnya disingkat BOPI adalah badan yang berwenang melakukan pembinaan, pengembangan, pengawasan dan pengendalian terhadap setiap kegiatan olahraga profesional Indonesia.
2. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Profesional adalah suatu proses kegiatan yang ditujukan untuk terciptanya prestasi olahraga, lapangan kerja dan peningkatan pendapatan.
3. Pengawasan dan pengendalian adalah suatu proses kegiatan yang ditujukan untuk menjamin agar penyelenggaraan keolahragaan berjalan sesuai dengan rencana dan ketentuan Peraturan Perundang-undangan
4. Olahraga Profesional adalah olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran berolahraga.
5. Olahragawan Profesional adalah setiap orang yang berolahraga untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang dan atau bentuk lainnya yang dilaksanakan atas dasar kemahiran berolahraga.

Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Permainan bola basket adalah olahraga yang sangat melelahkan dan menguras tenaga ketika kita bermain. Oleh karena itu orang yang melakukan Olahraga merupakan kegiatan yang bermamfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, keperibadian, disiplin, spotifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologi olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh system pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Menurut peraturan PERBASI (2008:1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim adalah terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing adalah untuk memasukan bola kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukan bola.

Menurut perbasi dalam buku basket untuk semua (2006:17) bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi

setiap menitnya membuat permainan menarik. Selain itu ada 3 cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu *dribbling*, operan (*passing*) dan tembakan (*Shooting*) (perbasi,2006:18). Karena menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket tembakan yang dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk.

Permainan bola basket haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik. Pada prinsipnya jika kita melakukan permainan bola basket, seluruh komponen kondisi fisik kita pergunakan. Menurut Moeloek (1984:3) dalam arsil (1999:15) komponen yang harus di latih adalah: 1. daya tahan, 2. Kekuatan otot (*muscle strenght*), 3. Daya otot (*muscle explosive power*), 4. kelentukan (*flexibility*), 5. Kecepatan (*speed*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Keseimbangan (*balance*), 8. Koordinasi (*coordination*), 9. Ketepatan (*accuracy*)

Diantara unsur-unsur dasar diatas, khususnya unsur tembakan (*shooting*) sangat berpengaruh dalam memenangkan suatu pertandingan bola basket. *shooting* merupakan salah satu tembakan yang sering digunakan dalam bermain, *shooting* adalah suatu tembakan bola kering yang dimana bola dilecutkan atau tembakan, ada beberapa hal yang mempengaruhi *shoot* itu sendiri diantaranya (Ashari wahyudi,2010:4) :

1. Panjang tungkai kaki seorang pemain tersebut
2. Koordinasi tangan dan mata saat dia melakukan *shooting*
3. Kelentukan (*flexsibility*) pemain saat dia melakukan *shooting*
4. Keseimbangan (*balanse*)pemain saat melakukan *shooting*
5. *Kekuatan* otot lengan dan bahu pemain
6. *Explosive power* otot lengan dan bahu

Gerakan shooting ini bukan hanyalah sekedar melempar bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran semua gerakan mengarahkan ini, terutama dengan satu tangan kearah target yang tingginya di atas kepala, merupakan dasar dari keterampilan ini. Berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola masuk tepat kedalam keranjang. Latihan mengarahkan ini bisa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh. Shooting merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini di butuhkan latihan-latihan yang berulang-ulang. Dalam melakukan shooting dibutuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya, seperti power tungkai, power otot lengan, kelentukan (*flexibility*), koordinasi, keseimbangan (*balance*) dan *musculus endurance* baik otot tungkai maupun otot lengan.

Dari uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil shooting pada tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru.?

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil shooting pada tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh variabel bebas (*explosive power* otot lengan dan bahu) dengan variabel terikat (hasil *shooting*) berkaitan dengan faktor-faktor lain. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dan variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan anantara variabel-variabel (Arikunto, 2006:270). Dalam penelitian ini, peneliti melihat secara korelasi dan data yang diperoleh melalui tes pengukuran terhadap semua variabel, variabel bebas dan variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA N 3 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, mengingat jumlah populasinya yang lebih sedikit dari 100 orang. Karena apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua populasi dijadikan sampel, Karena populasi hanya berjumlah 10 orang, jadi semuanya dijadikan sampel. (Arikunto, 2006:131).

### Tes pengukuran otot lengan dan bahu

Instrumen penelitian ini yaitu dengan cara melakukan tes *two-hand medicine ball put*, dan hasil *shooting freethrow* selama 1 meni. Adapun peralatan yang dibutuhkan yaitu:

Perlengkapan dan Alat : *two-hand medicine ball put*, formulir pencatatan, hasil tes, alat tulis, bola medicine seberat 3 kg (6 pound) kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, meteran.

Pelaksanaan tes : - testi duduk di bangku depan punggung lurus  
 - testi memegang bola medisn debagian dua tangan ,didepan dada dan dibawah dagu  
 - testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin ,punggung tetap menempel di sandaran bangku .agar punggung nya tetap menempel pada sandaran kursi ketika mendorong bola, tubuh testi di tahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester, testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukan 1 kali

Penilaian : - jarak diukur dari tempat jatuh nya bola hingga ujung bangku.  
 - nilai yang di peroleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang di lakukan.

### Tes set shoot dengan *shooting freethrow*

Tujuannya : tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan ketelitian penembakan/memasukkan bola kedalam ring.

### **Perlengkapan Dan Alat**

Untuk satu kan station (lapangan basket) selain suatu tempat berlantai keras dan rata, juga perlukan alat-alat sebagai berikut :

- Ring basket lengkap dengan jaring
- Bola basket 3(tiga)
- Stopwatch 1(satu)
- Formulir
- Alat tulis

### **Pelaksanaan Tes**

#### a. Fase persiapan

Pada fase persiapan terdapat sikap-sikap sebagai berikut:

(1)Penegasan yang positif,(2) letakkan kaki untuk menembak sedikit luar tanda,(3) sikap yang seimbang, (4) tangan yang tidak menembak di bawah bola, (5) tangan yang menembak di belakang bola, (6) ibu jari rileks, (7) siku masuk ke dalam, (8) bola antara telinga dan bahu, (9) bahu rileks, (10) nafas dalam (rileks), (11) dan konsentrasi pada target.

#### b. Fase pelaksanaan

Pada fase ini terdapat suatu gerakan dan sikap urutan sebagai berikut:

Waktu yang digunakan selama satu menit.

(1)Lihat target,(2)ucapkan kata-kata kunci secara berirama,(3) rentangkan kaki,punggung dan bahu,(4)rantangkan siku,(5)lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan,(6)lepaskan jari telunjuk,(7)tangan penyeimbang pada bala sampai terlepas.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 10 orang subjek penelitian, yakni siswa yang mengikuti kegiatan latihan team bola basket di SMA 3 N Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu *explosive power* otot lengan dan bahu yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

#### 1. *Explosive Power* Otot

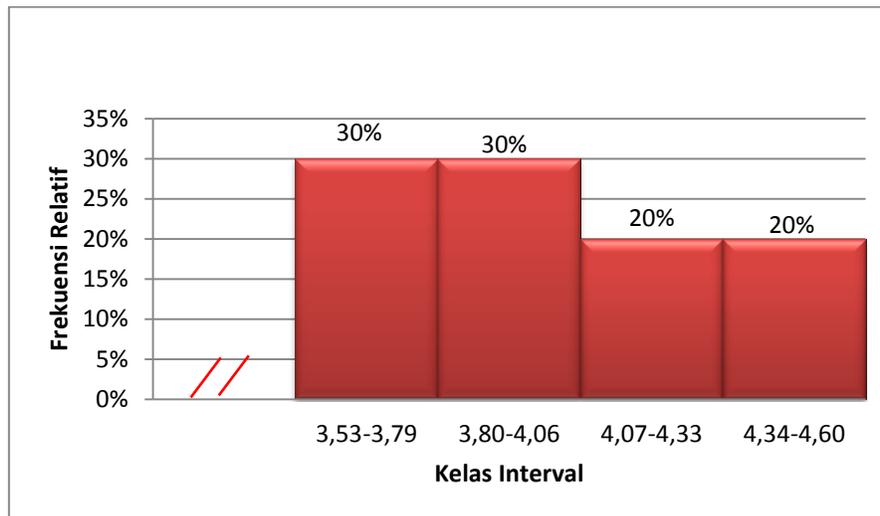
Penelitian *explosive power* otot lengan dan bahu menggunakan *two hand medicine ball put* dari 10 orang sampel diperoleh data tertinggi yaitu 4,60 meter, terendah 3,53 meter,rata-rata 4,006 meter, standar deviasi 0,36.

Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini

No	Kelas interval	FA	Fr %
1	3.53 – 3.79	3	30 %
2	3.80 – 4.06	3	30 %
3	4.07 – 4.33	2	20 %
4	4.34- 4.60	2	20 %
$\Sigma$		10	100 %

Berdasarkan data frekuensi diatas dari 10 orang sampel terdapat 3 orang (30%) berada pada kelas interval 3.53-3.79, sedangkan pada kelas interval 3.80-4.063 terdapat 3 orang (30%) kemudian pada kelas interval 4.07-4.33 terdapat 2 orang (20%) dan pada kelas interval 4.34-4.60 terdapat 2 orang (20%).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini.



Histogram Data Hasil Tes *Two Hand Medicine Ball Put*

## 2. Hasil *Shooting*

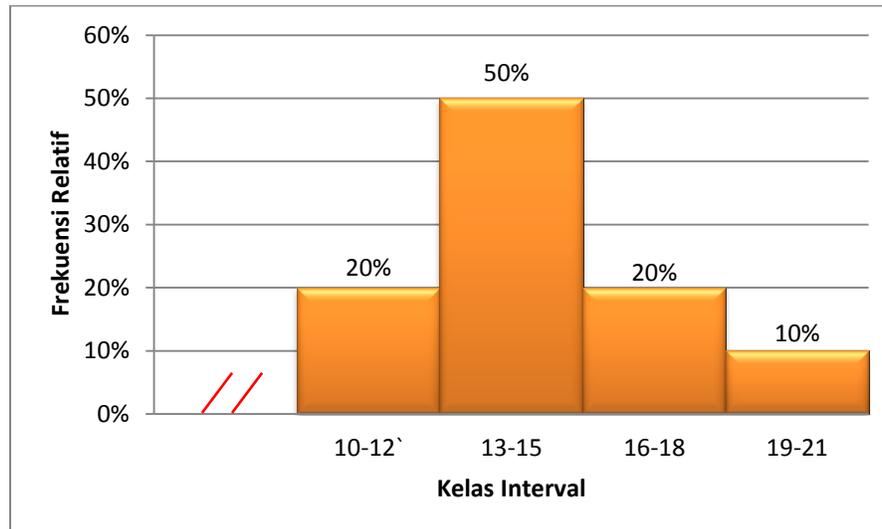
Penelitian *shooting* menggunakan tes set shoot dari 10 orang sampel diperoleh data tertinggi 20, terendah 12, rata-rata 14,6, standar deviasi 2,65.

Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini.

No	Kelas interval	Fa	Fr
1	10 -12	2	20 %
2	13 – 15	5	50 %
3	16 – 18	2	20 %
4	19 - 21	1	10 %
$\Sigma$		10	100 %

Berdasarkan data frekuensi diatas dari 10 orang sampel terdapat 2 orang (20%) berada pada kelas interval 10-12. 5 orang (50%) kemudian pada kelas interval 13-15, 2 orang (20%) sedangkan pada kelas interval 16-18, 1 orang (10%) dan pada kelas interval 19-21.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini.



Histogram Data Hasil *Shooting*

## B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan  $L_{o \text{ maks}}$ , dimana nilai  $L_{o \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63).

Tabel normalitas dengan uji Lilliefors

No	variabel	Lo maks	L tabel	Keterangan
1	X	0.1190	0.258	normal
2	Y	0.1404	0.258	normal

## 3. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil  $L_{o \text{ maks}}$  dari *explosive power* otot lengan dan bahu yaitu sebesar 0.1190 dibandingkan L tabel yaitu : 0.258 sehingga diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian pada hasil *shooting* diperoleh hasil  $L_{o \text{ maks}}$  yaitu : 0.1404 dari L tabel yaitu : 0.258 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai

dengan masalah yang diajukan. Hipotesis ( $H_0$ ) berbunyi: Tidak terdapat hubungan yang berarti antara *explosive power* otot lengan dan bahu (X) dengan hasil *shooting* (Y) team putra bola basket di SMA 3 N Pekanbaru.

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r$  hitung  $0,25 < r$  tabel  $0,666$  dengan demikian  $H_0$  diterima artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot lengan dan bahu (X) dengan hasil *shooting* (Y).

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* team putra bola basket di SMA 3 N Pekanbaru  $r$  hitung  $0,25 < r$  tabel  $0,666$ . Ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori rendah.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan rendahnya hubungan antara *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* dikarenakan faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* bukan *explosive power* otot lengan dan bahu saja melainkan banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* diantaranya adalah kelentukan, koordinasi mata dan tangan, panjang tungkai dan penguasaan teknik. Untuk mendapatkan hasil *shooting* yang bagus perlu latihan yang berkesinambungan.

Diantara semua faktor yang mempengaruhi *shooting explosive power* tidak mempunyai hubungan yang berarti dengan hasil *shooting* untuk mendapatkan hasil *shooting* yang bagus faktor lain yang harus dilatih diantaranya adalah kelentukan dan koordinasi mata dan tangan.

Kelentukan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot untuk mengukur hasil kelentukan dapat menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa selain *explosive power* otot lengan dan bahu kelentukan mempunyai salah satu faktor penentu *shooting*.

Koordinasi mata dan tangan adalah hubungan yang saling berpengaruh antara mata dan tangan sehingga menghasilkan hasil yang diinginkan. Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan dapat dilakukan tes lempar-tangkap bola tenis. Jadi jelas bahwa semakin baik koordinasi mata dan tangan maka semakin baik pula hasil *shooting*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan hasil *shooting* maka seorang pemain harus menguasai faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting*. Seperti yang diungkapkan di atas selain dari *explosive power* otot yang sudah diteliti kelentukan dan koordinasi mata dan tangan juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi hasil *shooting*.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel X dengan variabel Y diperoleh  $r$  hitung = 0,25 juga dibandingkan dengan  $r$  tabel diperoleh  $r$  tabel 0.666, artinya  $r$  hitung <  $r$  tabel maka tidak terdapat hubungan antara *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* team putra bola basket SMA 3 N Pekanbaru. maka hubungan antara variabel X terhadap Y dikategorikan rendah. Dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_a$  diolak.

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ . Dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang *signifikan* antara *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* team putra bola basket SMA 3 N Pekanbaru dikarenakan kurangnya latihan yang dilakukan team putra bola basket SMA 3 N Pekanbaru.

### Rekomendasi

1. Diharapkan kepada Guru olahraga, Pelatih dan pemain team putra bola basket di SMA 3 N Pekanbaru untuk mengadakan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga permainan.
2. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel yang lebih besar, alat tes yang lebih tepat lagi demi meningkatkan prestasi olahraga yang pada akhirnya nanti dapat di jadikan sumbangsih bagi pembinaan selanjutnya.
3. Kepada seluruh team basket putra yang mengikuti latihan bola basket di SMA 3 N Pekanbaru diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan *explosive power* otot lengan dan bahu dan tehknik shooting lainnya agar hasil *shooting* dapat menjadi lebih baik.
4. Kepada para peneliti di harapkan melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan yang mempengaruhi dengan hasil shooting dengan sampel yang sama dan diperbanyak atau dengan sampel yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga permainan khususnya bola basket

### DAFTAR PUSTAKA

- Ambler Vie. 1986 Petunjuk Untuk Pelatihan Dan Permainan Bola Basket .bandung.
- Arikunto Suharsini. 2006. prosedur penelitian .Jakarta :PT. Rineka cipta .
- Asril. 1999. Pembinaan Kondisi Pisik.Padang :FIK UNP.
- Buku Pegangan Bagi Pecinta Bola Basket .2004 Jakarta :Bidang III PB perbasi.
- Eddy superman .1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Kelas II SMP. Bandung :  
Angkasa Putra.
- Elaine N Marieb , 2001. otot lengan bawah dan jari.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek- aspek Psikologis dalam Coaching* .Jakarta :CV.  
Tambak Kusuma.
- Kosasih,D.,2008,Fundamental Basketball,Karangturi Media,Semarang.
- Muhajir 2007 .Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas VII  
SMP.Indonesia : PT .Ghalia Indonesia Printing.
- Ritonga Zulfan. 2007 . Statistik untuk ilmu-ilmu social.Pekanbaru:PT . Cendikia  
insani.
- Teknik dan Taktik, Terjemahan Bagus Pribadi. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Wissel, hal (2000 ). Bola baasket : Dilengkapi Dengan Program Pemahiran.