

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN
CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KAYUAGUNG**

Skripsi oleh :

DEWI SEPTALIZA

06061006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S
796. 323.207

Sep
1
2010

C. 101544

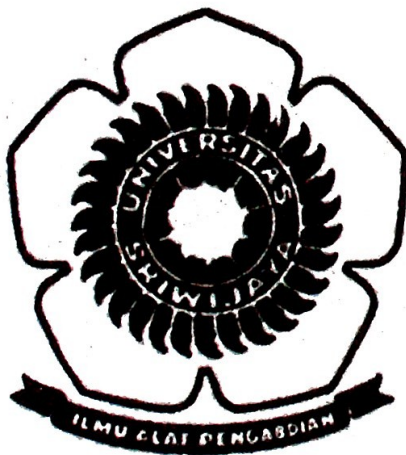
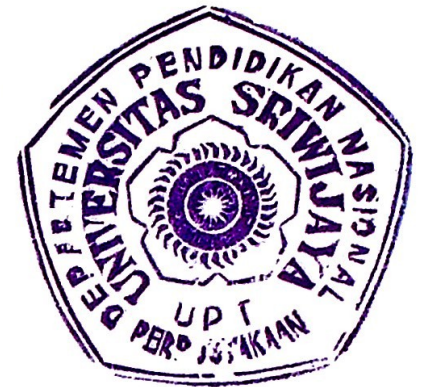
**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN
CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KAYUAGUNG**

Skripsi oleh :

DEWI SEPTALIZA

06061006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN
CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KAYUAGUNG**

Skripsi oleh :

DEWI SEPTALIZA

06061006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1,


Drs. Ayakrus, M. Kes

NIP.19620812 198702 1 002

Pembimbing 2,


Drs. Syafarudin, M. Kes

NIP.19560905 198703 1 004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP.19610528 198702 1001



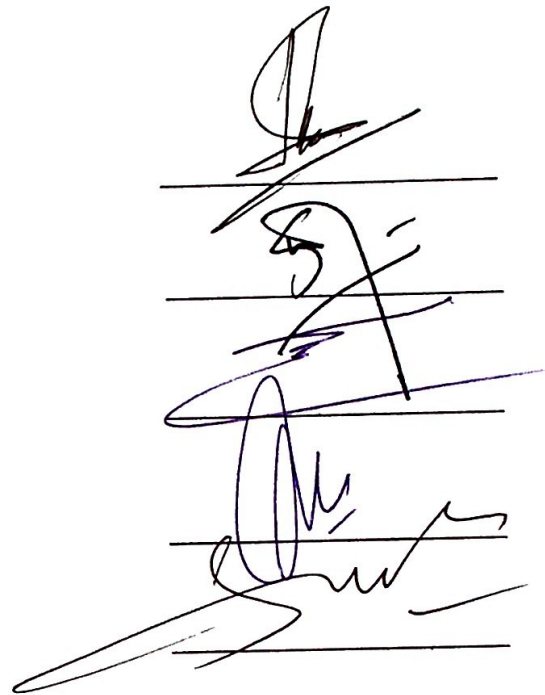
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Senin

Tanggal : 3 Mei 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Iyakrus, M. Kes.
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M. Kes
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M. Pd.
4. Anggota : Drs. Hartati, M. Kes.
5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd.

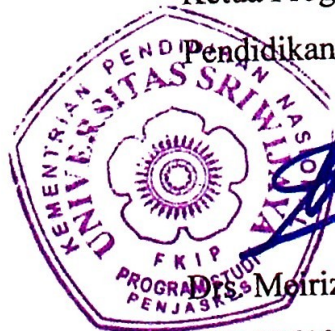


Inderalaya, Mei 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Moirizal Usra, M. Kes

NIP.19610528 198702 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ❖ *Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Alam Nasroh :6)*
- ❖ *Kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda*
- ❖ *One for ALL and ALL for One / Satu Untuk Semua dan Semua Untuk Satu*

Kupersembahkan kepada:

- ❖ *Mama dan Papa ter: yang*
- ❖ *Ayuku Meika dan adikku Desti*
- ❖ *Seluruh dosen Prodi Penjaskes
UNSRJ*
- ❖ *Seseorang yang aku sayangi*
- ❖ *Teman-temanku Penjaskes
angkatan 2006*
- ❖ *Adik-adik tingkatku Prodi
Penjaskes*
- ❖ *Almamaterku*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung”.

Keberhasilan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

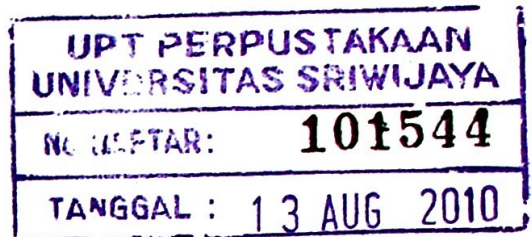
1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Drs. Iyakrus, M. Kes. selaku penasehat akademik dan pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, pikiran yang dituangkan selama ini.
4. Drs. Syafarudin, M. Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu yang telah dituangkan dan pengertian selama ini.
5. Ibu Farida, S. Pd., M. Si. selaku Kepala SMP Negeri 3 Kayuagung.
6. Bapak M. K. Siregar. S.Pd. selaku guru olahraga SMP Negeri 3 Kayuagung. yang telah memberikan bantuan selama penelitian ini berlangsung.
7. Mama dan Papa tersayang yang selalu memberikan dorongan dan bantuan moril maupun materil. Terima kasih atas doa yang tiada hentinya, Semoga ALLAH melimpahkan rahmat-NYA dan kebahagiaan kepada mama dan papa di dunia dan akhirat. Amin.
8. Ayukku Meika, adikku Desti terima kasih atas dorongan, bantuan dan doa kepada penulis.

9. Seseorang yang aku cintai.
10. Basri, Ates, Chandra, Rika, Hari, Rasyono, Efran AR, Rudi, Muamar, Haris dan Wahyu (terima kasih atas bantuannya). Rika, Ates, Yek, Mely, Sukma, Lia dan Dina. Terima kasih sudah menjadi teman baikku, maaf atas segala kekhilafan yang pernah aku lakukan.
11. Para siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis dalam penelitian. Terima kasih atas kerja samanya.

Tidak ada satupun dapat diberikan kepada yang telah ikut membantu dalam penulisan skripsi ini, kecuali hanya berdoa kepada ALLAH S.W.T, yang akan membalas semua amal kebbaikannya. Amin. Harapan semoga penulisan skripsi ini berguna bagi pengembangan dan peningkatan olahraga pada umumnya dan cabang olahraga basket. Akhir kata, penulis mohon maaf bila dalam penulisan skripsi ini ada kesalahan-kesalahan dan penulis berharap semoga skripsi ini membawa barokah kepada penulis dan bermanfaat bagi pembaca pada umumnya. Amin.

Inderalaya , April 2010
Penulis,

DS



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Latihan.....	6
2.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	7
2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan.....	8
2.4 Komponen Kesegaran Jasmani dalam Melakukan <i>Chest Pass</i>	9
2.4.1 Kekuatan.....	9
2.4.2 Kecepatan.....	9
2.4.3 Daya Ledak.....	9
2.4.4 Ketepatan.....	10
2.5 <i>Medicine Ball</i>	10
2.6 <i>Chest Pass</i>	12
2.7 Karakteristik Permainan Bola Basket.....	15
2.8 Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Populasi dan Sampel.....	17
3.2.1 Populasi Penelitian.....	17
3.2.2 Sampel Penelitian.....	17
3.3 Variabel Penelitian.....	18
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	18

3.5 Rancangan Penelitian.....	19
3.6 Instrumen.....	20
3.6.1 Instrumen Tes.....	20
3.6.2 Instrumen Latihan.....	21
3.6.3 Pelaksanaan Latihan.....	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.8 Teknik Analisis Data.....	24
3.8.1 Uji Normalitas.....	25
3.8.2 Uji Homogenitas.....	27
3.8.3 Uji Hipotesis.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	31
4.1.3 Deskripsi Data.....	32
4.1.3.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.3.2 Deskripsi Data Hasil Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Kontrol.....	33
4.1.3.3 Deskripsi Data Hasil Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	35
4.1.3.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Kontrol.....	36
4.1.4 Uji Normalitas Data.....	38
4.1.5 Uji Homogenitas.....	39
4.1.6 Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	40
4.1.6.1 Hasil Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	40
4.1.6.2 Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> pada Kelompok Eksperimen.....	40
4.1.6.3 Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> pada Kelompok Kontrol	41
4.1.6.4 Hasil Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
4.1.7 Uji Hipotesis.....	42
4.1.8 Analisis Varians.....	45
4.1.8.1 Analisis Varians Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	45
4.1.8.2 Analisis Varians Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	45

4.2 Pembahasan.....	46
4.2.1 Pembahasan Peningkatan Pretest dan Posttest Kelompok Ekperimen.....	46
4.2.2 Pembahasan Peningkatan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	47
4.3.3 Pembahasan Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball</i> terhadap Kemampuan <i>Chest Pass</i>	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
 DAFTAR PUSTAKA.....	 50
 LAMPIRAN.....	 52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest.....	20
2. Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Uji Barlett.....	28
3. Anava satu jalur (One way Anova).....	29
4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	32
5. Skor Hasil Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	32
6. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	33
7. Skor Hasil Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Kontrol.....	34
8. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	35
9. Skor Hasil Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	35
10. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	37
11. Skor Hasil Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Kontrol.....	37
12. Uji Normalitas Data.....	38
13. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Uji Barlett.....	39
14. Hasil Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	40

15. Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	40
16. Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Kontrol.....	41
17. Hasil Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
18. Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
19. Daftar Nama-nama Sampel Penelitian.....	52
20. Pengukuran Pretest Kemampuan <i>Chest Pass</i>	55
21. Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol....	57
22. Pengukuran Posttest Kemampuan <i>Chest Pass</i>	58
23. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	59
24. Ringkasan Anava untuk Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	75
25. Deskripsi Analisis Varians Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	78
26. Ringkasan Anava Pretest dan Posstest Kelompok Eksperimen.....	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pelaksanaan Latihan <i>Medicine Ball</i>	12
2. <i>Chest Pass</i>	14
3. Otot-otot Saat Melaksanakan Passing Dada.....	15
4. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	33
5. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	34
6. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	36
7. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Nama-nama Sampel Penelitian.....	52
2. Data Penelitian.....	55
3. Analisis Data Penelitian.....	60
4. Analisis Varians.....	74
5. Distribusi T.....	83
6. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	84
7. Program Latihan.....	85
8. Program Latihan Individual Kelompok Eksperimen.....	86
9. Foto-foto Saat Penelitian.....	105
10. Usul Judul.....	109
11. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	110
12. Surat Izin Penelitian dari Dekan FKIP UNSRI.....	111
13. Surat Izin dari DIKNAS Kabupaten OKI.....	112
14. Surat Izin Penelitian dari Kepala SMP Negeri 3 Kayugung.....	113
15. Kartu Pembimbing Skripsi.....	114

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung yang berjumlah 68 orang menjadi sampel peneliti. Seluruh sampel melakukan tes awal kemudian hasilnya direnking dari jumlah yang terbesar hingga terkecil. Setelah itu sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing yaitu 34 siswi sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan *medicine ball* dan 34 siswi sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberi latihan *medicine ball* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 60% beban maksimal ternyata dapat kenaikan rata-rata sebesar 5. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = 6,899$ $t_{tabel} = 1,669$, dan berdasarkan perhitungan menggunakan analisis varians pretest-posttest kelompok eksperimen bahwa F_0 lebih besar dari pada $F_t 1\%$, dan $F_t 1\%$ lebih besar dari pada $F_t 5\%$ ($11,45 \geq 7 \geq 4$), serta berdasarkan perhitungan menggunakan analisis varians terhadap beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bahwa F_0 lebih besar dari pada $F_t 1\%$, dan $F_t 1\%$ lebih besar dari pada $F_t 5\%$ ($47,71 \geq 7 \geq 4$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung.

Kata-kata kunci : Latihan, *Medicine ball*, Kemampuan *Chest Pass* dalam Permainan Bola Basket





BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat adalah motto yang dibuat pemerintah sebagai bukti perhatian pemerintah terhadap dunia olahraga, karena olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Kosasih (1985:9) mengemukakan bahwa olahraga ialah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada tiap manusia. Sedangkan menurut Matveyev (1981) dalam Rusli Lutan (2002:37), olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin.

Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup peranan pendidikan jasmani sangat penting yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Tujuan pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Pembelajaran olahraga di sekolah-sekolah terutama mencakup cabang-cabang olahraga berdasarkan kurikulum. Pada umumnya cabang olahraga yang dilaksanakan dan dikembangkan di sekolah-sekolah adalah cabang olahraga permainan. Olahraga permainan terdiri dari permainan bola besar dan bola kecil. Salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang digemari yakni permainan bola basket.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat nilai (skor) dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Seorang pemain basket untuk mencapai hasil permainan yang baik harus dapat menguasai semua bagian dan macam-macam teknik dasar keterampilan bermain bola basket, teknik dasar permainan bola basket menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Menurut PB. PERBASI (2006:18), ada 3 teknik dasar menggerakkan bola dalam bola basket yaitu, operan (*passing*), *dribbling*, tembakan (*shooting*).

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket adalah mengoper bola (*passing*). Mengoper bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan tangan. Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik mengoper bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Pemain basket menguasai teknik mengoper bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, baik sasaran pada teman yang jauh.

Teknik mengoper bola di dalam permainan bola basket ada beberapa macam, salah satu teknik dasar mengoper bola yakni *chest pass* atau operan dada. Operan jenis ini merupakan operan yang sangat efektif dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Untuk menghasilkan operan (*passing*) yang lebih cepat dan jauh diperlukan kekuatan pada otot lengan. Kekuatan otot lengan bahu merupakan gaya yang dihasilkan kontraksi maksimal suatu otot dalam mengatasi tahanan tertentu dan untuk memperoleh peningkatan kekuatan dengan program latihan beban, sebab ransangan yang dilakukan dengan beban sub maksimal

sampai maksimal akan merangsang otot untuk berkontraksi maksimal, sehingga otot memiliki volume yang besar dan daya ledak ototpun juga besar. Berkat pembinaan secara terarah dan terus menerus diperoleh daya ledak yang berarti untuk melakukan *chest pass*.

Berdasarkan hasil pengamatan, siswi putri yang mengikuti pelajaran bola basket di SMP Negeri 3 Kayuagung telah menguasai teknik bermain bola basket dengan baik, namun untuk melakukan *chest pass* siswi tersebut tidak melakukan dengan baik, karena operan yang dihasilkan tidak jauh, tidak keras dan tidak cepat. Sedangkan untuk melakukan *chest pass* harus memiliki daya ledak otot lengan yang tidak dimiliki oleh siswi putri di SMP Negeri 3 Kayuagung, sehingga di dalam permainan banyak sekali siswi tersebut kehilangan kesempatan menguasai bola dan kehilangan pola permainan. Atas dasar itulah peneliti tertarik membuat suatu bentuk metode latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot saat melakukan *chest pass* dengan menggunakan *medicine ball*. Untuk itu penulis mencoba membuat suatu penelitian mengenai "Pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa penyebab siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung tidak jauh, tidak keras dan tidak cepat saat melakukan *chest pass* pada permainan bola basket?
2. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung?

1.3 Batasan Masalah

Identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang luas. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: "Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung".

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, yaitu :

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 3 Kayuagung.
2. Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam pelatihan bola basket.
3. Bagi para pembinaan olahraga, guru olahraga maupun pelatih dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam permainan bola basket.

4. Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang : FKIP UNSRI
- Ambler, Vic. tanpa tahun. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Brittenham, Greg. 1998. *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Tarining. The Key to Atheltic Perfomance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Chu, Donalt A. 1996. *Tenis Tenaga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Furqon. 1995. *Teori Umum Latihan*. Surakarta : UNS Press
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademika Pressindo.
- Liberman-Cline, Nancy. 1997. *Bola Basket untuk Wanita*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 2002. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta : Direktorat Pemberdayaan Ilmu Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Munandar, Aris. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.
- Milasari, Novi. 2009. *Pengaruh Latihan Lempar Bola Medisin terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 38 Palembang*. Skripsi tidak diterbitkan. Inderalaya : FKIP UNSRI.

- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize: Semarang.
- 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.
- Singgih, D Gunarsah. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sumasardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Pustaka Karya Grafika Utama.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Universitas Air Langga.