

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*
TERHADAP HASIL *OVERHEAD PASS* BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 38 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

PUTRI HERA AGUSTINA

Nomor Induk Mahasiswa 06091006018

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012/2013

S
796.323 07
Put
P
2013
C. 140266



**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE* BALL
TERHADAP HASIL *OVERHEAD PASS* BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 38 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

PUTRI HERA AGUSTINA

Nomor Induk Mahasiswa 06091006018

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012/2013

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*
TERHADAP HASIL *OVERHEAD PASS* BOLA BASKET PADA SISWI PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 38 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Putri Hera Agustina

Nomor Induk Mahasiswa 06091006018

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1,

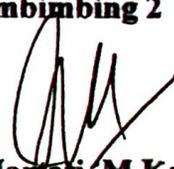
Pembimbing 1



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003

Pembimbing 2



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

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

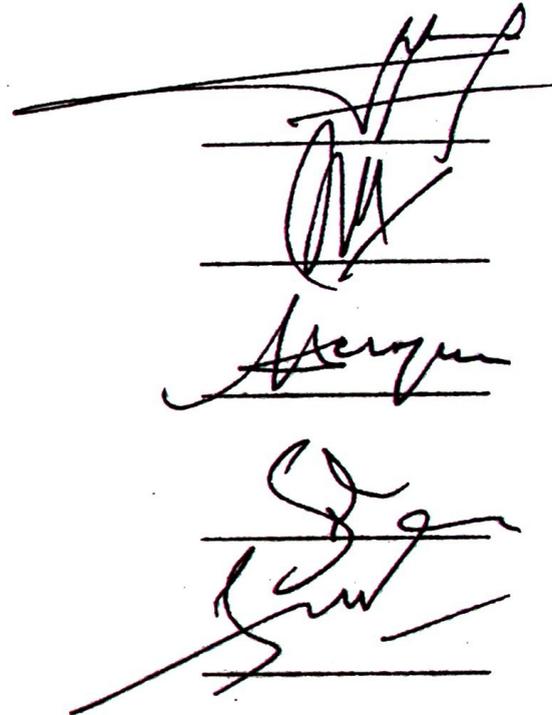
1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes

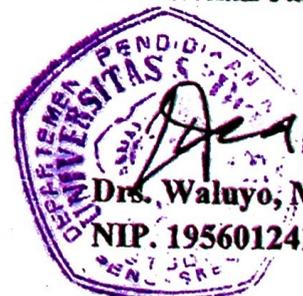
3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

4. Anggota : Dr. Sukirno

5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



Indralaya, 6 Desember 2013
Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Putri Hera Agustina
Nim : 06091006018
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

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

Indralaya, November 2013



Putri Hera Agustina

Nim 06091006018

Alhamdulillah, berkat Rahmad dan Ridho Allah SWT sehingga skripsi ini dapat terselesaikan serta kupersembahkan dan puji untuk Nabi Besar Muhammad SAW, skripsi ini kupersembahkan untuk :

- *Ayahanda (Supardi) dan Ibunda (Jasmirna, SE) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.*
- *Saudara-saudara tercinta Kakak Muhammad Putra Hari Prasetyo & Adik Muhammad Aidhil Fitriansyah yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- *Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar.*
- *Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya.*
- *Spesial buat my beloved terima kasih atas motivasinya serta doanya untukku.*
- *Teman-teman kuliahku Diana, Asih, Popi, Kia, Icha, Zizi, Yoan, Ma'ratus, Mona, dan seluruh teman-teman di penjaskes Unsri 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 dan 2013, terima kasih telah membantuku dan memberikan aku semangat.*
- *Almamaterku*

Motto

“Satu untuk semua, Semua untuk satu”

“Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan dan tidak ada perjuangan tanpa pengorbanan”

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hamba Nya, atas berkat dan kasih sayang Nya jua penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis hanturkan kepada suri tauladan kita yaitu nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Lempar Tangkap *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Overhead Pass* Bola Basket pada Siswi Putri Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku pembimbing I
5. Bapak Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing II.
6. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Ibu Kepala Sekolah, guru Penjaskes SMP 38 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
8. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terimakasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Indralaya, November 2013

Penulis

PH

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sofendi, M.A Ph.D Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staff administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Rodhia S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 38 Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 38 Palembang. Terima Kasih juga kepada guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, siswa-siswi, staf dan karyawan SMP Negeri 38 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan Pengembangan Pengetahuan.

Inderalaya, November 2013

Penulis

PH

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv

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 Permainan Bola Basket	5
2.1.1 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket	6
2.1.2 Tehnik Dasar Permainan Bola Basket	7
2.2 Hakikat <i>Overhead Pass</i> Bola Basket.....	10
2.3 Otot-Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Overhead Pass</i>	11

2.4 Latihan Lempar Tangkap <i>Medicine Ball</i>	15
2.4.1 <i>Medicine Ball</i>	15
2.4.2 Metode Latihan Lempar Tangkap <i>Medicine Ball</i>	15
2.5 Hakikat Latihan	17
2.5.1 Pengertian Latihan	17
2.5.2 Prinsip Latihan.....	18
2.5.3 Tujuan Latihan.....	18
2.6 Kerangka Berpikir.....	19
2.7 Hipotesis.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Variabel Penelitian.....	21
3.3 Definisi Operasional Variabel	22
3.4 Rancangan Penelitian.....	22
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.5.1 Populasi Penelitian.....	23
3.5.2 Sampel Penelitian	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	25
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.7.1 Tempat Penelitian	25
3.7.2 Waktu Penelitian.....	25
3.8. Teknik Analisis Data.....	26
3.8.1 Uji Normalitas	26
3.8.2 Uji Homogenitas	28
3.8.3 Uji Hipotesis.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	30
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Eksperimen	31
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Kontrol.....	31
4.1.5 Deskripsi Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Medicine Ball Terhadap Hasil <i>Overhead Pass</i> Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	32
4.1.6 Deskripsi Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	32
4.1.6.1 Uji Normalitas Data Hasil <i>Pretest Overhead Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.6.2 Uji Normalitas Data Hasil <i>Pretest Overhead Pass</i> Kelompok Kontrol	36
4.1.6.3 Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	39
4.1.6.4 Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Kontrol	42
4.1.7 Uji Homogenitas.....	45
4.1.8 Uji Hipotesis.....	46
4.2 Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 52

5.2 Saran 52

DAFTAR PUSTAKA..... 53

LAMPIRAN..... 55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Pembagian Sampel Penelitian	24
Tabel 2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Overhead Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	33
Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	36
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Eksperimen.....	39
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Overhead Pass</i> Kelompok Kontrol...	42
Tabel 6 Harga-Harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Overhead Pass</i>	11
Gambar 2. Otot-otot Lengan	12
Gambar 3. Otot-otot Bahu.....	13
Gambar 4. Otot-otot Dada dan Perut.....	13
Gambar 5. Otot-Otot Punggung	14
Gambar 6. Teknik <i>Overhead Medicine Ball</i>	17
Gambar 7. Rancangan Penelitian	22
Gambar 8. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	34
Gambar 9. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	37
Gambar 10. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	40
Gambar 11 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	56
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	57
Lampiran 3. Usul Judul Penelitian	58
Lampiran 4. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	59
Lampiran 5. Surat Telah Diseminarkan.....	60
Lampiran 6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	61
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Palembang.....	62
Lampiran 8. Program Latihan	63
Lampiran 9. Daftar Hasil Pretest Overhead Pass Sisiwi Putri Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang	71
Lampiran 10. Daftar Hasil Posttest Overhead Pass Sisiwi Putri Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.....	72
Lampiran 11. Tabel Data Sampel <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	73
Lampiran 12. Tabel Daftar Nilai Beda Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	74
Lampiran 13. Tabel Harga Distribusi T.....	76
Lampiran 14. Tabel Harga Chi Kuadrat	77
Lampiran 15 Foto Penelitian.....	78
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
Lampiran 17. Kartu Pembimbingan Skripsi	83
Lampiran 18. Surat Persetujuan Sidang.....	85

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Overhead Pass* Bola Basket Pada Siswi Putri Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang”. Permasalahan yang diangkat yaitu apakah ada pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian ini adalah siswi putri kelas VIII yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal dan tes akhir. Kelompok dibagi menjadi 30 siswi untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil tes awal dengan menggunakan *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (lempar tangkap *medicine ball*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan tes akhir didapat adanya peningkatan rata-rata dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 8,77 dan kelompok kontrol 12,03. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $9,5676 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan lempar tangkap *medicine ball* memberikan pengaruh terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII di SMP Negeri 38 Palembang. Untuk itu disarankan agar metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *overhead pass* bola basket.

Kata Kunci : Latihan Lempar Tangkap *Medicine Ball*, *Overhead Pass* Bola Basket



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar baik siswa putra maupun siswi putri. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Permainan bola basket merupakan salah satu bagian dari mata pelajaran yang salah satunya tercantum pada kurikulum tingkat satuan pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada tingkat SLTP / MTs. Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain (PERBASI, 2010:1). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Adapun macam-macam teknik dasar permainan bola basket yaitu, “menggiring (*dribbling*), operan (*passing*) dan tembakan (*shooting*)”.

Passing merupakan salah satu komponen teknik dasar bola basket yang memiliki kontribusi besar dalam permainan bola basket, seringkali dengan *passing* atau operan yang bagus angka tercipta dengan mudah. Pada prinsipnya *passing* dalam permainan bola basket mempunyai tujuan untuk menghubungkan pemain satu dengan lainnya dalam upaya menyerang pertahanan lawan. Dalam bermain bola basket *passing* yang baik penting dalam permainan tim, dan keahlian itulah yang membuat permainan basket menjadi permainan tim yang memiliki pola penyerangan yang bagus. Pada dasarnya ada beberapa teknik *passing* yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket, diantaranya adalah *chest pass* (mengoper bola setinggi dada), *overhead pass* (mengoper bola atas kepala), dan *bounce pass* (mengoper dengan cara memantulkan bola ke lantai). Menurut Amber (2011:25) mengoperkan bola diatas kepala (*overhead pass*) merupakan cara mengalih-tangkalan bola yang paling sering

digunakan dalam permainan bola basket modern. Berdasarkan pengamatan sayangnya salah satu *passing* yang dianggap kurang penting dalam bermain basket adalah *overhead pass*. Padahal dengan *overhead pass* bisa mengecoh lawan karena lawan sulit menjangkau bola tinggi. Namun dalam melakukan teknik dasar *passing* terutama *overhead pass*, siswa tidak dapat melakukan dengan maksimal sehingga bola mudah direbut lawan dan tidak jarang juga saat melakukan *overhead pass* bola tidak sampai ke teman yang menerima. Diharapkan dapat menghasilkan *overhead pass* yang jauh, cepat, dan tepat tentu dibutuhkan kekuatan lengan yang maksimal. Atas dasar itulah peneliti membuat suatu bentuk metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan saat melakukan *overhead pass* dengan menggunakan *medicine ball*. Karena tujuan dalam penelitian ini untuk meningkatkan hasil *overhead pass*, maka latihan ini menggunakan *medicine ball* yang dilempar dengan menggunakan kedua tangan dari atas kepala atau seperti melakukan teknik *overhead pass* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 38 Palembang, peneliti melihat ada kesulitan siswi putri dalam melakukan *overhead pass*. Kesulitan ini dapat dilihat pada saat melakukan *overhead pass* hanya 30% saja yang dapat melakukan *overhead pass* dengan melewati 2 posisi pemain atau sejauh setengah panjang lapangan bola basket dan lambungan bolanya di atas kepala pemain. Sedangkan sebanyak 70% siswi putri melakukan *overhead pass* operannya hanya sejauh seperempat lapangan bola basket dan lambungan bolanya tidak cukup tinggi sehingga bola akan mudah direbut oleh lawan. Berdasarkan fakta yang ditemukan pada observasi yang dilakukan di SMP Negeri 38 Palembang, sebagian besar siswa yang melakukan *overhead pass* tidak dapat melakukan operan yang jauh, cepat, lambungan bola yang tinggi dan belum memiliki kekuatan otot lengan yang terlatih dengan baik sehingga hasil *overhead pass* belum maksimal. Dengan alasan bahwa latihan melempar *medicine ball* adalah metode latihan yang efektif dan efisien serta dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang

berjudul “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Overhead Pass* Bola Basket Pada Siswi Putri Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Saat melakukan *overhead pass* banyak siswi yang operannya tidak jauh, tidak cepat dan lambungan bola tidak cukup tinggi.
- 2) Kurang baiknya *overhead pass* siswi dikarenakan otot lengan mereka belum kuat dan terlatih dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian agar ini tidak meluas maka dibatasi hanya membahas pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil *overhead pass* bola basket pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil peneliti ini dapat memberikan manfaat, yaitu:

- 1) Bagi sekolah, diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan proses belajar mengajar di SMP Negeri 38 Palembang.
- 2) Bagi guru penjaskes, sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran penjaskes dan program latihan agar lebih baik lagi untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam permainan bola basket.
- 3) Bagi siswa, sebagai bahan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Aglan. 2011. <http://aglan-love.blogspot.com/2011/12/bola-basket.html>, diakses tanggal 5 Agustus 2013.
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Amber, Vic. Tanpa Tahun. *Petunjuk Untuk Pelatihan dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV. Prionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Debuqe, Kandal/Hunt Publishing.
- Chu, Donalt A. 1996. *Tenis Tenaga*. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada.
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules*. Jakarta: PERBASI
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Hadisasmita, Yusuf dan Aip Syarifuddin. 1966. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Hariyani, Zolt. 2006. *Bola Baket Untuk Semua*. Jakarta: PERBASI.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologi dalam Choacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Humaniora. 2012. portalgaruda.org/download_article.php?article=12214 diakses pada tanggal 3 Oktober 2013.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Sariwijaya, Ragina Saptia. 2013. *Pengaruh Latihan Bola Medicine Low Post Drill Terhadap Kemampuan Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Palembang*. Indralaya: FKIP Unsri.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Panduan Praktis bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press
- Suparman, Muhammad Leonardo. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jum Shoot dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir*. Indralaya: FKIP UNSRI.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGG.
- Wijaya, Indra. 2012. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Karya Ibu Palembang*. Indralaya: FKIP UNSRI.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. RajaGrafindo Persada.