

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS*
BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

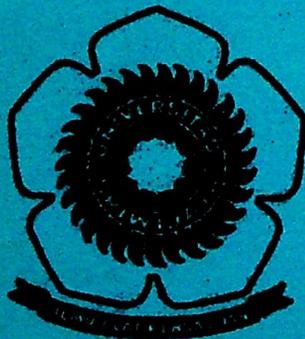
Skripsi Oleh :

PRIMA BAGUS NAWANG IRAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

REL: 22430 / 22914

S
796.32307
Pri
P
203
C. 140009

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS*
BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

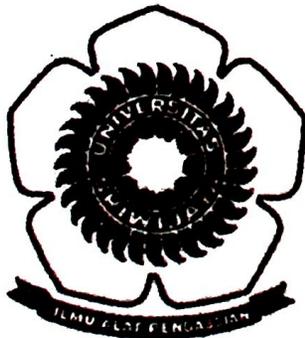
Skripsi Oleh :

PRIMA BAGUS NAWANG IRAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 7 PALEMBANG

Skripsi Oleh:

PRIMA BAGUS NAWANG IRAWAN

NIM. 06091406063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004

Pembimbing II



Dra. Marsiyem, M.Kes.
NIP. 195312121982032001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 06 Desember 2013

Tim penguji :

1. Ketua : Drs. Syafarudin, M.Kes



2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes



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



4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes



5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Palembang, 12 Desember 2013
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Prima Bagus Nawang Irawan
Nim : 06091406063
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri 7 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.

Palembang, 06 Desember 2013



Prima Bagus Nawang Irawan

Nim 06091406063

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Dasiwan dan Ibu Suprasti Ningsih yang menjadi semangat besar dalam menjalani kuliah, serta selalu ada disetiap waktuku melangkah dalam kehidupan ini. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Adik-adikku. Kiki Dian Permata sari, Fitra Bintang Bagus trihantara, dan Catur Bagus Satria Nugraha yang selalu mengharapkan keberhasilanku, semoga kakak bisa menjadi contoh yang baik bagi kalian.*
- *Tercinta, Resy Eca Putri yang selalu senantiasa memberikan semangat besar dalam menjalani kuliah dan kehidupanku.*
- *Saudara-saudaraku dan seluruh keluargaku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Terimakasih kepada Dosen Pembimbing Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes yang telah banyak meluangkan waktunya untuk bimbingan.*
- *Sahabat-sahabatku, Arif budi prasetyo, Mahfud Afrizal Zain, Masagus Agustian, Abu Hasan Alpani, Ridho Gusti Agung, Edy Saputra, Ando Medika, Ahmad Nuargo, Taupik Akbar, fery Andika, Andi Suranto, Fajar Ramadhani, M.Adam maulana Liza Dewi Sriana, Meilani B.R Saragih, Margi Asih, joni Trisetiawan, Teguh Karya, Supriadi, Fahmi, tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku yang menjadi kebanggaan.*

Motto

“Satu untuk semua, Semua untuk satu”

“Dimana ada kemauan, pasti ada jalan”

“Bekerja Dengan Prinsip, Kehormatan Sebagai Dasar”

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 Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nur'asyah, S.Pd selaku kepala sekolah dan bapak Drs. Supandi selaku guru penjaskes di SMP Negeri 7 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 7 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 06 Desember 2013

Penulis,



Prima bagus Nawang Irawan

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam atas berkat rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Kemampuan *Chest Pass* Bola Basket SMP Negeri 7 Palembang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Penulis

Palembang, 06 Desember 2013

Prima Bagus Nawang Irawan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
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	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Prinsip Latihan	6
2.1.3 Tujuan Latihan	8
2.1.4 Aspek-aspek Latihan	9

2.2	Hakikat Permainan Bola Bassket.....	10
	2.2.1 Sejarah Permainan Bola Basket.....	10
	2.2.2 Pengertian Permainan Bola Basket.....	11
	2.2.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket.....	12
	2.2.4 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	13
2.3	Pengertian Push Up.....	17
	2.3.1 Takaran Latihan Push Up.....	18
	2.3.2 Otot yang dilatih oleh Push Up.....	19
2.4	Kerangka Berfikir.....	21
2.5	Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN		23
3.1	Jenis Penelitian	23
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3	Rancangan Penelitian	24
3.4	Variabel Penelitian	24
3.5	Definisi Operasional Penelitian.....	25
3.6	Populasi dan Sampel	25
	3.6.1 Populasi.....	25
	3.6.2 Sampel.....	25
	3.6.3 Teknik Sampling.....	26
3.7	Instrumen Penelitian	27
	3.7.1 Instrumen Tes	27
3.8	Metode Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data	28
	3.8.1 Metode Pengumpulan Data	28
	3.8.2 Teknik Analisis Data	29
	3.8.2.1 Uji Normalitas Data	29
	3.8.2.2 Uji Homogenitas Data	31
	3.8.2.3 Uji Hipotesis	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
4.1.2 Karakteristik Penelitian	33
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretes dan Postes Chest Pass Bola Basket Kelompok Eksperimen	34
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretes dan Postes Chest Pass Bola Basket Kelompok Kontrol	34
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Latihan Push Up Terhadap Chest Pass	35
4.1.6 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen	35
4.1.7 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol	38
4.1.8 Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Eksperimen	41
4.1.9 Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Kontrol	44
4.1.10 Uji Homogenitas	48
4.1.10.1 Uji Homogenitas Pretest Sampel Eksperimen dan Kontrol	48
4.1.10.2 Uji Homogenitas Postest Sampel Eksperimen dan Kontrol	50
4.1.11 Uji Hipotesis	51
4.2 Pembahasan	55
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen	55
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol	56
4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	56
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
 DAFTAR PUSTAKA	 59
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Ordinal Pairing.....	26
2. Daftar Distribusi frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	36
3. Daftar Distribusi frekuensi pretest Kelompok Kontrol.....	39
4. Daftar Distribusi frekuensi Postest kelompok Eksperimen.....	42
5. Daftar Distribusi frekuensi Postest Kelompok Kontrol.....	45
6. Uji Homogenitas Untuk Sampel Pretest Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	48
7. Uji Homogenitas Untuk Sampel Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol	49
8. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Bola Basket.....	12
2. Gambar 2. Bola Basket.....	13
3. Gambar 3. Operan Dada/Chest Pass Bola Basket.....	14
4. Gambar 4. Over Head Pass.....	14
5. Gambar 5. Bounce Pass.....	15
6. Gambar 6. Menggiring Bola Basket.....	15
7. Gambar 7. Shooting Bola Basket.....	16
8. Gambar 8. Lay Up.....	16
9. Gambar 9. Cara Melakukan Push Up.....	17
10. Gambar 10. Musculus Pectoralis Major.....	19
11. Gambar 11. Musculus Deltoid.....	19
12. Gambar 12. Musculus Bicep dan Tricep.....	20
13. Gambar 13. Musculus Serratus Anterior.....	20
14. Gambar 14. Musculus Corracobrachialis.....	21
15. Gambar 15. Kerangka Berfikir.....	21
16. Gambar 16. Rancangan Penelitian.....	24
17. Gambar 17. Diagram Histogram Pretest Kelompok Eksperimen	36
18. Gambar 18. Diagram Histogram Pretest Kelompok Kontrol	39
19. Gambar 19. Diagram Histogram Postest Kelompok Eksperimen	42
20. Gambar 20. Diagram Histogram Postest Kelompok Kontrol	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	60
2. SK Pembimbing	61
3. Usul Judul Penelitian	62
4. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	63
5. Surat Telah Diseminarkan	64
6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	65
7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Palembang.....	66
8. Surat Hasil Penelitian	67
9. Program Latihan	68
10. Dokumentasi	72
11. Sarana Prasarana Penelitian	74
12. Tabel Harga Distribusi t	76
13. Tabel Harga Chi Kuadrat	77
14. Kartu Bimbingan	78
15. Data siswa pretes kelompok eksperimen	80
16. Data siswa pretes kelompok kontrol	81
17. Data siswa postes kelompok eksperimen	82
18. Data siswa postes kelompok kontrol	83

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan chest pass bola basket siswa putra SMPNegeri 7 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan chest pass bola basket siswa putra SMP Negeri 7 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa putra SMP Negeri 7 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*push up*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 1.065 dan kelompok kontrol 0,41. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $7.58 > 1,771$ 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 latihan *push up* memberikan pengaruh terhadap kemampuan chest pass bola basket siswa putra SMP Negeri 7 Palembang.

Kata kunci : Lathan Push Up, Chest Pass Bola Basket

BAB. I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Basket pada awalnya dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts. Naismith harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan pada saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891 (Feri Kurniawan, 2011:32).

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer pada saat ini, hampir di seluruh dunia mengenal dan memainkan permainan olahraga basket. Hal ini dibuktikan dengan semakin baik standar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, dan semakin meningkat kompetisi-kompetisi bola basket pada tingkat pelajar, mahasiswa, baik tingkat kota maupun tingkat provinsi bahkan di tingkat dunia. Dalam permainan bola basket dapat dikatakan hampir tidak begitu banyak kontak tubuh yang terjadi, kalau dibandingkan dengan aneka olahraga lainnya (seperti sepak bola dan lain-lain) (Vic Ambler, 2009:4). Sekarang bola basket juga tidak hanya sebagai alternatif berolahraga, tetapi sudah menjadi industri olahraga di negara-negara berkembang termasuk negara kita. Basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu yang masing-masing berjumlah 5 orang pemain, tiap regu atau tim berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan atau mencetak poin, dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka (Feri kurniawan, 2011:32).

Bola basket di Indonesia di masa sekarang memang memiliki peminat yang sangat luar biasa tetapi di negara yang memiliki pecinta bola basket terbesar ini berbanding terbalik dengan prestasi. Prestasi tim nasional basket Indonesia yang kurang memuaskan ini bermula dengan kurangnya pembinaan usia dini atau pelajar di tiap daerah, bahkan pembinaan bola basket untuk usia dini masih jauh dari harapan untuk menciptakan pemain usia dini yang berkualitas. Dalam membina dan melatih bola basket semua aspek teknik harus terus di tingkatkan salah satunya adalah teknik operan dada (chest pass), hasil pengamatan di lapangan banyak sekali yang tidak bisa memaksimalkan chest pass dengan jarak yang tidak jauh di SMP Negeri 7 Palembang. Padahal dalam permainan bola basket, chest pass merupakan salah satu operan yang dapat dilakukan dengan cepat dari setiap posisi di atas lantai yang tentunya juga merupakan faktor penting untuk dapat terciptanya angka atau poin. Selain teknik chest pass banyak siswa yang tidak bisa memaksimalkan chest pass dikarenakan kurangnya explosive strenght pada komponen biomotorik dan pelatihan meningkatkan komponen biomotorik agar dapat menghasilkan kemampuan chest pass yang baik. Komponen biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia (Nala, 2011:10). Dalam dunia olahraga dikenal sebanyak 10 komponen atau unsur biomotorik, yakni : 1). Kekuatan (Strenght), 2). Daya tahan (Endurance), 3). Daya ledak (explosive strenght, explosive muscular power), 4). Kecepatan (Speed), 5). Kelentukan (flexibility), 6). Kelincahan (agility), 7). Ketepatan (accuracy), 8). Reaksi (reaction), 9). Keseimbangan (balance), 10). Koordinasi (coordination). Dalam hal ini kurangnya kemampuan chest pass para siswa dapat digolongkan sebagai kurangnya explosive strenght, dimana explosive strenght adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat (Nala, 2011:12). Sedangkan chest pass adalah operan dada yang dapat dilakukan dengan cepat dari setiap posisi.

Berdasarkan uraian tersebut dan dari hasil pengamatan, peneliti melakukan penelitian yang berkaitan dengan chest pass pada olahraga bola basket untuk meningkatkan explosive strenght dengan latihan push up. Agar para siswa mempunyai kemampuan chest pass bola basket dengan baik. Maka judul penelitian ini adalah: “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri 7 Palembang”’.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah banyak siswa yang tidak dapat melakukan chest pass dengan baik yang dikarenakan kurangnya pemahaman tentang explosive strenght dan komponen biomotorik serta pelatihan meningkatkan komponen biomotorik pada siswa putra SMP Negeri 7 Palembang.

I.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dan gambaran penelitian ini lebih jelas, maka batasan masalah yaitu pengaruh Latihan *Push Up* terhadap kemampuan *Chest Pass* Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri 7 Palembang.

I.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut, *Apakah ada Pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass bola basket siswa putra SMP Negeri 7 Palembang.*

I.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan push up terhadap kekuatan chest pass siswa putra SMP Negeri 7 Palembang.

I.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan informasi bagi :

1. Bagi Guru, sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan taraf latihan dan prestasi siswa dalam olahraga bola basket khususnya.
2. Bagi Siswa, menjadi pengetahuan bahwa dengan bentuk latihan yang tepat akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan chest pass bola basket.
3. Bagi Sekolah, sebagai informasi tentang hasil penelitian ini, yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan pedoman untuk memperbaiki prestasi siswa dalam cabang olahraga bola basket.



DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O., 1993. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules*. San Juan Puerto Rico : International Basketball Federation.
- Harsono. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNSdan UNS Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali : Udayana University press.
- Online. <http://info49.mywapblop.com>.
- Online. <http://liyaamalieyha.files.com>.
- Online. <http://nadyaputri41.files.com>.
- Online. <http://www.mari-berkawand.blogspot.com>
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : PT Erlangga.
- Rutan, Rusli. 1991. Seri Bahan Kuliah Olahraga ITB, *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Sharkley, J. Briand. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya Press.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur : PT Bumi Timur Jaya.