

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL TRICEP EXTENSION* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 9
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

HERY SEPTIAN

06091406002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

R. 24949/25510

S
796. 323 07
Her
P
2013
C, 140897

**PENGARUH LATIHAN DUMBBELL TRICEP EXTENSION TERHADAP
POWER OTOT LENGAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 9
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

HERY SEPTIAN

06091406002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL TRICEP EXTENSION* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 9
PALEMBANG**

OLEH: ..

HERY SEPTIAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Prof. Dr. dr. Fauziah N Kurdi, SpKFR.MPH

NIP 194604261971102001

Pembimbing II



Drs. Syamsuramel M. Kes.

NIP.195104211971011001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP 195508101983031005

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL TRICEP EXTENSION* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA PUTRA DI SMP NEGRI 9
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

HERY SEPTIAN

06091406002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

Menyetujui

Pembimbing 1



Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.MPH
NIP 194604261971102001

Pembimbing 2



Dra. Syamsuramel, M.Kes.
NIP 19510421197101001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Waluyo, M.Pd
NIP195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

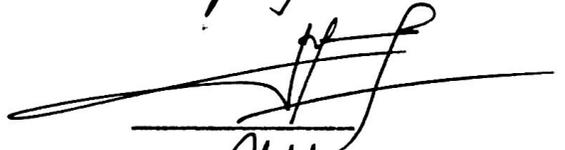
Tanggal : 10 Desember 2013

TIM PENGUJI

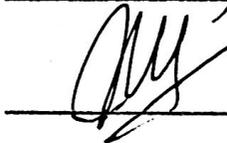
1. Ketua : Prof.Dr.dr.Fauziah Nur'aini Kurdi.Sp.KFR.MPH



2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes



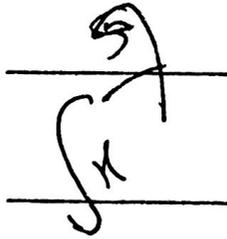
3. Anggota : Dr.Hartati, M.Kes



4. Anggota : Drs. Syafarrudin.M.Kes



5. Anggota : Dr.Sukirno



Palembang, 10 Desember 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Hery Septian
Nim : 06091406002
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Dumbbell Tricep Extension* terhadap power otot lengan dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 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, November, 2013



HERY SEPTIAN

Nim 06091406002

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL TRICEP EXTENSION* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA PUTRA DI SMP NEGRI 9
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

HERY SEPTIAN

06091406002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

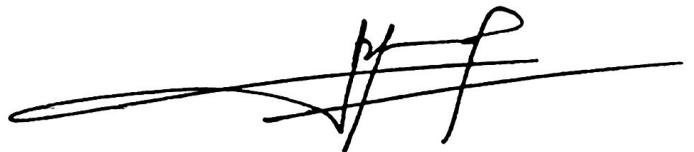
Menyetujui

Pembimbing 1



**Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.MPH
NIP 194604261971102001**

Pembimbing 2



**Drs. Syamsuramel, M.Kes.
NIP 19510421197101001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Penjaskes



**Dr. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001**

Kupersembahkan Untuk :

- Ayahanda (Deni Efendi) dan Ibunda (Kasmiati) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan KEPADAKU, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.
- Saudara-saudaraku Tercinta Dodi Salendra, Yova Andreas dan Repalina S Efendi, Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilannu Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.
- Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.
- Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya KEPADAKU.
- Sahabat-Sahabatku Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka Robiansyah, Nurrahman, Yogi Marhen, M.F Ramadhani, Fadli, Aldo SR, Rilman, Rama, ilham, Rian,
- Seluruh Teman-temanku Penjaskes Angkatan 2009, Anisah, Urip, Silo, Nanda, Aji, Intan, Multi, Aidil, Budi, Safrizal, Roy, Donny, Medi, Agil, Amik, Wenti, Wewen, Madhon, Medi, Pur, Be da
- Teman –teman PPL SMP Negeri 17 Palembang dan SMP Negeri 9 Palembang
- Seluruh adik tingkat 2010, 2011, 2012 dan 2013 Semangat!!!!!!
- Teman-teman prodi bahasa inggris ,BEM, Komunitas Softball Unsri dan Pusri
- Almamaterku

Motto :

- Tawakal ,doa dan usaha selalu bersamaku Dimana ada Kemauan disitu Allah memberikan Jalan Tuk Menggapainya
- Isilah Hari Ini dengan Ilmu yang Bermanfaat dan Amal yang Sholeh dan Jangan Tunda Besok Hingga Lepas Waktumu Sekarang dan Menjadi Hari Kemarin dan Tidak Akan Kembali Selamanya.
- Jangan memandang seseorang dengan sebelah mata
- Do More no Talkless Satu untuk Semua Semua Untuk Satu (penjaskes)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, atas berkat Rahmat dan Hidayahnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat teriring salam tak lupa penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi besar 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 Skripsi yang penulis ambil yaitu Pengaruh latihan *dumbbell tricep extension* terhadap power otot lengan dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes. Penulis menyadari apabila masih ada kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini penulis memohon maaf .

Palembang, Desember 2013

Penulis

H.S

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kepada Allah S.W.T. berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. 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 Prof, Dr. dr. Fauziah N Kurdi, SpKFR.MPH dan Drs. Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia perizade, M.B.A selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, serta Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada seluruh Dosen program Study (S1) Penjaskes, yang memberikan banyak ilmu pengetahuan pada penulis. Terimakasih juga kepada SMP Negeri 9 Palembang yg telah mengizinkan penulis melakukan penelitian. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya dan semua keluarga yang tidak pernah lelah memberikan do'a semangat dan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran. Serta doa dan dukungan dari semuanya agar penulis dapat melanjutkan ke jenjang S2 bahkan sampai S3 amin ya robbal alamin.

Palembang, Desember, 2013

Penulis,

H.S

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN	i
PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
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 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat latihan	4
2.2 Prinsip- prinsip latihan	4
2.3 Aspek-aspek Latihan	5
2.4 Tujuan latihan	7
2.5 Hakikat Dumbell tricep Extension	7
2.6 Hakikat Power	9
2.7 Hakikat Permainan Bola Basket.....	15
2.8. Hakikat Ekstrakurikuler	18

2.9	Kerangka Berpikir	19
2.10	Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN			21
3.1	Jenis Penelitian	21
3.2	Tempat Penelitian	21
3.3	Variabel Penelitian	21
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....		22
3.5	Populasi dan Sampel	22
	3.5.1 Populasi Penelitian	22
	3.5.2 Sampel Penelitian	22
	3.5.3 Teknik Sampling	22
3.6	Rancangan Penelitian...	24
3.7	Instrument Penelitian	25
3.8	Instrumen Latihan	25
3.9	Teknik Pengumpulan Data	26
3.10	Analisis Data	27
3.11	Uji Normalitas Data	27
3.12	Uji Homogenitas Data	29
3.13	Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....			31
4.1	Hasil Penelitian		
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....		31
4.1.2	Karakteristik Penelitian	31
4.1.3	Deskripsi Data Pre Test Kelompok Eksperimen.....		32
4.1.4	Deskripsi Data Pre Test Kelompok kontrol	32
4.1.5	Deskripsi Data Post Test Kelompok Eksperimen.....		32
4.1.6	Deskripsi Data Post Test Kelompok kontrol.....		32

4.1.7 Deskripsi Data latihan Dumbell Tricep	33
4.1.8 Uji Normalitas Data Pre test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	33
4.1.9 Uji Homogenitas Data	34
4.1.10 Uji Hipotesis Data	35
4.2 Pembahasan	37
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Power otot lengan Kelompok Eksperimen	37
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Power otot Lengan Kelompok Kontrol	37
4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	37
4.2.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	38
4.2.5 Pembahasan Uji Hipotesis.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pembagian Sampel Penelitian.....	23
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	24
3. Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	44
4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	45
5. Data Pretest Kelompok Kontrol.....	48
6. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	50
7. Data Postest Kelompok Eksperimen.....	43
8. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen.....	44
9. Data Postest Kelompok Kontrol.....	59
10. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	60
11. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	52
12. Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	63
13. Daftar nama siswa ekstrakurikuler	66
14. Daftar Hasil Pretest dan post test.....	67
15. Program Latihan.....	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Gambar latihan dumbbell.....	10
2. Gambar otot lengan.....	14
3. Gambar lapangan basket.....	17
4. Gambar bola basket.....	18
5. Gambar. Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	35
6. Gambar 3. Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	40
7. Gambar 4. Histogram Postest Kelompok Eksperimen.....	45
8. Gambar 5. Histogram Postest Kelompok Kontrol.....	50

Abstrak

Penelitian ini berjudul Pengaruh latihan *dumbbell triceps extension* terhadap *power* otot lengan dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang.. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Palembang, jumlah sampel penelitian ini 40 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing*.. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan *Dumbbell tricep extension* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif latihan *dumbbell tricep extension* terhadap *power* otot lengan dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 9 Palembang, dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $4,477 > 2,582$. Selain itu, rata-rata hasil *posttest* siswa yang diberi perlakuan latihan *dumbbell tricep extension* yaitu 3,86. Sedangkan rata-rata hasil *posttest* siswa yang tidak diberi perlakuan yaitu 3,6165. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 dan terima H_a yang menyatakan ada Pengaruh latihan *dumbbell tricep extension* terhadap *power* otot lengan dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang.

Kata kunci : Latihan *dumbbell tricep extension*, *power*, otot lengan, permainan bola basket.

Pembimbing 1



Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.MPH
NIP 194604261971102001

Pembimbing 2



Drs. Syamsuramel, M.Kes.
NIP 19510421197101001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP195508101983031005



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari di kalangan mahasiswa, pelajar dan kalangan masyarakat umum. Di sekolah-sekolah permainan bola basket mendapat tanggapan yang positif dan dimasukkan ke dalam mata pelajaran penjas orkes. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke kanan dan ke kiri) boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket atau keranjang lawan. Bola basket dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Permainan bola basket haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1995:7), bahwa untuk mencapai suatu prestasi optimal seseorang harus memiliki empat macam kelengkapan meliputi: 1) pengembangan fisik (*Physical Build Up*) 2) Pengembangan teknik (*Technical Build Up*) 3) Pengembangan mental (*Mental Build Up*) 4) Kematangan juara. Pada prinsipnya jika kita melakukan permainan bola basket, seluruh komponen kondisi fisik kita pergunakan. Dalam buku Nato Prawiro (2013 : 2) komponen yang harus di latih adalah: 1. daya tahan (*endurance*), 2. daya tahan *muskuler* (*muskuler endurance*), 3. kekuatan otot (*strength*), 4. Kelentukan (*flexibility*), 5. komposisi tubuh, 6. daya ledak (*power*). Diantara unsur-unsur dasar diatas, khususnya unsur *power* sangat berpengaruh dalam bermain bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket sangat tepat sebagai upaya pembibtan prestasi siswa, karena kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam mata pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Palembang. Siswa yang mengikuti kegiatan ini kebanyakan siswa putra. Pada saat pengamatan ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Peneliti melihat daya ledak (*power*) yang dimiliki oleh siswa masih kurang, seperti kemampuan dalam melakukan shooting ke

ring basket dan melakukan *passing* siswa banyak yang melakukannya tidak sampai ketarget teman. Hal itu kemungkinan disebabkan daya ledak yang dimiliki belum maksimal. latihan untuk otot lengan sering diabaikan dan dianggap kurang penting dalam bermain basket. Berdasarkan dari 60 siswa yang hadir pada saat itu sebanyak 35 orang yang melakukan *passing* tidak sampai ke temannya pada jarak tertentu. Komponen *power* sangat penting dalam bermain bola basket khususnya *power* otot lengan, dimana dalam melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Bermain bola basket ada pun teknik-teknik yang digunakan yaitu *Dribble, shooting dan passing*. Dalam melakukan teknik-teknik tersebut dibutuhkan *power* otot lengan yang kuat. *Power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat tepat. Dalam melakukan teknik bermain basket tentu komponen *power* otot lengan digunakan. Pada saat pengamatan dilapangan saat ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Palembang. Kebanyakan siswa saat bermain basket *power* otot lengannya masih banyak yang lemah. Sehingga menyebabkan dalam bermain sering terjadi kesalahan-kesalahan, seperti: *passing* yang tidak tepat ke sasaran, *shooting* yang tidak sampai kesasaran, dan lemparan yang lemah. Sehingga menjadikan acuan saya untuk mengambil penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor pendukung dalam bermain bola basket, dalam bermain basket unsur *power* sangatlah diperlukan khususnya *power* otot lengan agar kekuatan otot lengan mendapatkan *power* yang maksimal sehingga di perlukan metode latihan yang tepat. Untuk meningkatkan *power* otot lengan banyak cara latihan yang bisa digunakan yaitu latihan menggunakan beban tubuh seperti: *push up, pull up* dan latihan menggunakan beban dengan alat berupa *dumbbell dan barbel* (Nala, 2011:74). Peneliti menggunakan latihan beban dengan alat berupa *dumbbell* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Gerakan dalam melakukan latihan *dumbbell* yaitu *tricep extension*. Dimana otot lengan yang akan dilatih. Latihan *dumbbell tricep extension* sangat efektif dan efisien untuk meningkatkan *power* otot lengan dalam permainan bola basket. Untuk itu perlu diteliti pengaruh latihan *dumbbell tricep extension* terhadap *power* otot lengan. Peneliti sangat tertarik untuk melakukan

penelitian yang menggunakan latihan *dumbbell tricep extension* yang dapat meningkatkan power otot lengan,. Dengan dikemukakan hal diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan *Dumbbell Tricep Extension* Terhadap *Power* otot lengan dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang saya temukan sebagai berikut:

- 1) Siswa dalam bermain basket masih belum terampil
- 2) Latihan untuk penguatan otot tangan yang sering diabaikan
- 3) Melakukan passing tidak sampai ke teman
- 4) Melakukan gerakan mendadak masih belum terampil

1.3. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan *power* otot lengan cukup banyak. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat “Pengaruh Latihan *Dumbbell Tricep Extension* Terhadap *Power* otot lengan dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang”.

1.4 Rumusan Masalah

Adakah “Pengaruh Latihan *Dumbbell Tricep Extension* Terhadap *Power* otot lengan dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Dumbbell Tricep Extension* Terhadap *Power* otot lengan dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler siswa putra di SMP Negeri 9 Palembang”.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasar dari hasil penelitian yang akan dilakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Bagi guru penjas, sebagai dasar bagi proses pelatihan untuk meningkatkan *power* otot lengan pada permainan bola basket dan sebagai masukan khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efisien.
2. Bagi siswa, sebagai salah satu komponen latihan pendukung
3. Bagi sekolah, sebagai acuan untuk peningkatan prestasi sekolah dalam mencari bibit-bibit yang berprestasi

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, TO. 1983. *Theory and Methodology of Training, the Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Baechle, Thomas R.2007.*Bugar Dengan Latihan Beban*.Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Gilang.2007.*Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP*.Jakarta:Ganeca
- Harsono, 1982. *Coaching and Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Herianto,2004.Kamus Besar Bahasa Indonesia,Jakarta
- Irwansyah.2005.*Pendidikan Jasmani untuk SMA*.Jakarta:Grafindo Media Pratama
- Ismariyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Iyakrus.2010.*Permainan Sepak Takraw*.Palembang:Universitas Sriwijaya
- Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora.2011. *Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass pemain bola basket siswa SMPN 11 kota Jambi*.
- KONI ,2013,*Jurnal Iptek Olahraga*.Jakarta:KONI
- Nala, I Gusti Ngurah.2011.*Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*.Denpasar:Universitas Udayana
- Nato, Prawiro.2012.*Hubungan explosive Power Otot Lengan Dan Bahu Terhadap Hasil Shooting Team Putra bola Basket*.Riau:Universitas Riau
- Nurhasan,2011. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani,Jakarta : Departemen pendidikan dasar dan menengah
- Parsono,dkk.2013.Modul *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP*.Sukoharjo:CV.Seti-Aji

- PERBASI .2006.*Bola Basket Untuk Semua*.Jakarta:PERBASI
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII 1 SMP*.
Jakarta : Erlangga.
- Sanadi.2012. *Pengaruh Latihan Beban Dumble Terhadap Peningkatan Pukulan
Forehand Permainan Tenis Meja*.Palembang:Universitas Sriwijaya
- Sajoto.1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam
Olahraga*.Semarang:Dahara Prize
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*.
Palembang : Universitas sriwijaya.
- Syaifuddin.1997.*Anatomi Fisiologi Edisi 2*.Jakarta:EGC
- Widiastuti.2011.*Test dan Pengukuran Olahraga*.Jakarta:PT.Bumi Timur Jaya