

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DADA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 9 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

AGUS HARI WIBOWO

Nomor Induk Mahasiswa 06081006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

S
796.32307.
Agu
P
2012
c. 170066



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DADA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 9 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

AGUS HARI WIBOWO

Nomor Induk Mahasiswa 06081006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DADA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP N 9 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

AGUS HARI WIBOWO

Nomor Induk Mahasiswa 66081006998

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,

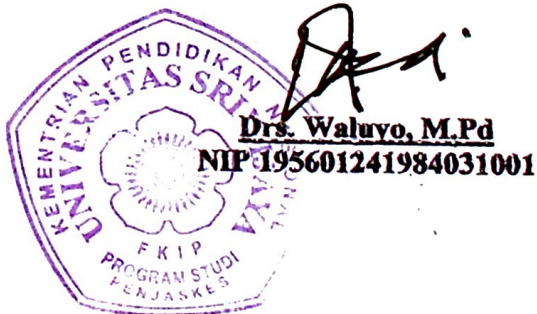
Pembimbing 2,



Dr. Somakim, M.Pd
NIP 196304061991031003

Drs. Syanisuramel, M.Kes
NIP 196303081987031003

Disahkan
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
(0711) 580058, 580085-Fax. (0711) 580058
(712) E-mail : <http://www.unsri.ac.id>

IZIN JILID SKRIPSI

Nama : AGUS HARI WIBOWO
NIM : 06081006008
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Tanggal Ujian : 23 Oktober 2012
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Passing dada Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang

No	Nama Penguji	Keterangan		Tanda Tangan
		Selesai	Belum Selesai	
1	Dr.Somakim,M.Pd			
2	Drs.Syamsuramel,M.Kes			
3	Dr.Sukirno			
4	Drs.Syafaruddin,M.Kes			
5	Dra. Marsiyem,M.Kes			

Indralaya, 12 November 2012

Mengetahui
Ketua Program Studi



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus hari wibowo
NIM : 06081006008
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Passing Dada* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, Juli, 2012

Yang membuat pernyataan,



Agus hari wibowo
NIM. 06081006008

Skripsi ini Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ibu dan ayah' yang selalu mendo'akanku, memberi nasihat dan kasih sayang yang sangat luar biasa kepadaku.
- ❖ Keluargaku (Aak Okta S.Kom, Adek Alma, Mbak Fahma.M.Si).
- ❖ My Only One Nuramelia "mamaya" yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, kasih sayang dan do'anya untukku.
- ❖ Drs. Syamsuramel & Dr. Somakim M.Pd yang selalu membimbingku dengan sabar dalam pengerjaan skripsi ini.
- ❖ Seluruh dosen Penjaskes Unsri & Pak Kating yang selalu memotifasikan ku untuk semangat dalam pengerjaan skripsi ku.
- ❖ Teman-teman pendalaman cabang Basket Unsri (Bejong , Osa , Dimas , Rian ,Iqbal Urip, Yoan, Uci dll), Terimakasih atas kerjasamanya, tanpa kalian kita tidak bisa jadi juara.
- ❖ Keluarga The Redwiners & Penjaskes '08 (Padli, Efwin, Medi ,Taqin, Nendi, Osa, Rian, Norden, Reza, Deni, Rendi, Edwar, Rendi, Jainudin, Walton, Dimas, Erwin, Leo, Defri, Dikri, Aras, Riki, Andika, Mueslem, Dedek, Ikhsan, Ayu, Uci, Cintami, Ana, Ani, Anda cuy, Herina, Bunga, Dian), kakak tingkat dan adik tingkat yang telah memberikan keceriaan kepadaku.
- ❖ Teman-teman sepermainanku (Erwi, Gendon, Apek, Pepeng dan lain-lain yang tidak bisa kusebutkan satu-persatu).
- ❖ Teman-teman Klub Basket Ampera Sriwijaya (Bang Anto, Wendi , Iqbal Wijaya, Rendi, Osa, Bejong, Yuda, Sani, Aidil, Riki, dan lain-lain yang tidak bisa ku sebutkan satu- persatu).
- ❖ Almamaterku.

Motto :

- ❖ Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya
- ❖ Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu
- ❖ *If you do not believe you can do it then you have no chance at all*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs.Syamsuramel,M.Kes dan Dr.Somakim,M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Bapak Jumaani,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 9 Palembang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP N 9 Palembang. Terima kasih juga kepada Ibuk Pita, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, staf dan karyawan SMP N 9 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Terima kasih juga kepada teman-teman pendalaman cabang olahraga Bola basket Penjaskes Unsri (Bejong, Urip, Osla, Riyan, Dimas, Yoan, Uci, dll) atas kerjasama dan semangat yang kalian berikan maka penyelesaian skripsi ini dapat di selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juli 2012

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Batasan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	5
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	5
2.2 Hakikat <i>Passing Dada</i>	6
2.3 Hakikat Latihan.....	8
2.3.1 Prinsip Latihan.....	8
2.3.2 Tujuan Latihan.....	9
2.3.3 Hakikat <i>Push Up</i>	10
2.4 Sistem Energi.....	11
2.5 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Passing</i>	11
2.6 Kerangka Berfikir.....	12
2.7 Hipotesis.....	13

BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Variabel Penelitian	14
3.2 Definisi Oprasional Variabel.....	14
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	15
3.3.1 Populasi Penelitian	15
3.3.2 Sampel Penelitian.....	15
3.3.3 Teknik Sampling	15
3.4 Tempat Waktu Penelitian.....	16
3.5 Jenis Penelitian	16
3.6 Rancangan Penelitian	17
3.7 Program Latihan.....	17
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.9 Teknik Analisa Data	19
3.10 Penilaian (skor tes).....	19
3.11 Teknik Analisis Data.....	20
3.9.1 Uji Normalitas Data	20
3.9.3 Uji Hipotesis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian	26
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	26
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Pre test Passing</i> Kelompok Eksperimen	27
4.1.4 Deskripsi Hasil <i>Pre test Passing</i> Kclompok Kontrol.....	27
4.1.5 Deskripsi Hasil <i>Post test Passing</i> Kelompok Eksperimen.....	27
4.1.6 Deskripsi Hasil <i>Post test Passing</i> Kelompok Kontrol	28

4.1.7 Uji Normalitas Data	28
4.1.8 Uji Hipotesis Data.....	28
4.2 Pembahasan	30
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	33
5.1 Simpulan	33
5.2 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel	15
2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	38
3. Data Hasil Postes Kelompok Eksperimen.....	39
4 Data Hasil <i>Post test</i> Kelompok Kontrol.....	40
5. Data Hasil <i>Pre test & Post test</i> Kelompok Eksperimen.....	41
6. Data Hasil <i>Pre test & Post test</i> Kelompok Kontrol	42
7. Distribusi Nilai Beda <i>Pre test – Post test</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	43
8. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre test Passing</i> Dada Kelompok Eksperimen.....	43
9. Daftar Distribusi Hasil <i>Postt test Passing</i> Dada Kelompok Eksperimen .	46
10. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre test</i> Kelompok Kontrol.....	48
11. Daftar Distribusi Hasil <i>postt test passing</i> Dada kelompok Kontrol.....	51
12. Daftar Perhitungan Uji Homogenitas <i>pre test</i>	53
13. Daftar Perhitungan Uji Homogenitas <i>postt test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Passing Dada.....	7
2. Cara Melakukan <i>Push Up</i>	10
3. Otot-otot Utama Saat Melakukan Passing Dada.....	12
4. Instrumen Latihan Passing Bidang Sasaran.....	20
5. Histogram Hasil <i>Pre test</i> Passing Dada Kelompok Eksperimen	45
6. Histogram Hasil <i>Pre test</i> Kelompok Kontrol.....	50
7. Histogram Hasil <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	36
2. Usul Judul Skripsi	37
3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i>	38
4. Hasil <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen.....	39
5. Hasil <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	40
6. Hasil <i>Pre test & Post test</i> Kelompok Eksperimen	41
7. Hasil <i>Pre test & Post test</i> Kelompok Kontrol.....	42
8. Analisis Data Penelitian	43
9. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Passing</i> Dada Kelompok Eksperimen.....	43
10. Histogram Hasil <i>Pre test & Post test</i> Kelompok Eksperimen	45
11. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Passing</i> Dada Kelompok Eksperimen....	46
12. Histogram Hasil <i>Pretest Passing</i> Dada Kelompok Kontrol.....	48
13. Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest Passing</i> Dada Kelompok Kontrol....	48
14. Foto-foto Penelitian.....	55
11. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	63
12. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora	64
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	65
14. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	66
15. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Passing Dada* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *Passing Dada* dalam permainan bola basket pada siswa putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *Passing Dada* dalam permainan bola basket pada siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 60 orang siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, yaitu 30 siswa pada kelompok eksperimen dan 30 siswa lagi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *push up* selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan secara mandiri (tidak diberi perlakuan). Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*post test*). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkanlah $t_{hitung} = 4,6818 > t_{tabel} = 1,771$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *Passing Dada* dalam permainan bola basket pada siswa putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang dan terima hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *Passing Dada* dalam permainan bola basket pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Palembang.

Kata kunci : Kemampuan *Passing Dada* dalam permainan bola basket, latihan *push up*.

Disetujui

Pembimbing 1,

Dr. Somakim, M.Pd

NIP 196304061991031003

Pembimbing 2,

Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP 196303081987031003

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP 195601241984031001

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket adalah jenis olahraga modern yang cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia. Pada mulanya permainan ini berasal dari rasa kebosanan yang melanda pada penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan olahraga kristiani, yaitu YMCA (*Young Man's Christian Association*). Luther Gullick Pembina olahraga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat menyadari timbulnya gejala-gejala semakin merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam, disamping itu kebutuhan yang mendesak dengan datangnya musim dingin. Atas dasar itulah semakin dirasakan sebagai dorongan untuk merancang suatu jenis permainan yang lebih menarik (Dinata, 2008:2). Luther Gullick menganjurkan kepada James A. Naismith menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, dan mudah dipelajari. Pertamakali dimainkan James A. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, dari itulah permainan ini disebut dengan *basket ball* yang berarti bola keranjang.

Menurut Yusfi (2010:1), "Olahraga yang baik bagi masyarakat adalah yang dapat digunakan untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani, dan dapat dilakukan oleh banyak orang baik tua maupun muda, serta dilakukan oleh kalangan masyarakat luas". Permainan bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi diantaranya berlari dan melompat, selain itu bola basket juga memerlukan kecepatan dan daya tahan yang lebih serta kondisi fisik yang sangat baik. Permainan bola basket merupakan permainan beregu bola besar yang membutuhkan teknik, taktik dan kerjasama antar individu yang satu dengan individu yang lainnya. Menurut Kosasih (2008:02), "Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesiagapan (keseluruh gerak tubuh) dalam waktu yang tepat. Dalam

melatih kita harus terus-menerus menekankan prinsip melakukan semua gerakan dengan benar, dengan cepat, dan disaat yang tepat. Semua ini harus dilakukan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi, dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*". Menurut Wissel (1996:71), "Operan dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah". Tapi operan atau *passing* adalah keahlian yang sering diabaikan, walaupun dalam kenyataannya teknik *passing* merupakan jalan utama sebelum mendapatkan skor, hal ini juga di dukung oleh Wissel (1996:71) yang menyatakan, "agar bola berada dalam jangkauan tembakan, bola harus dipindahkan dengan operan (*passing*)".

Pada dasarnya ada beberapa teknik *passing* yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket, diantaranya adalah *chest pass* (mengoper bola setinggi dada), *bounce pass* (mengoper dengan cara memantulkan bola ke lantai) dan *overhead pass* (mengoper bola melampaui atas kepala). Dari semua bentuk *passing* dibutuhkan kekuatan dan ketepatan yang baik agar bola yang dioperkan tepat pada sasarnya. Pada kenyataannya di lapangan, dapat kita lihat kesalahan terbesar seorang pemain dalam melakukan operan adalah tidak sampainya bola pada rekan satu tim yang jaraknya cukup jauh, terutama dengan teknik *chest pass*, ketika melakukan *passing* dada (*chest pass*), pemain tersebut harus mengeluarkan tenaga yang cukup besar agar bola yang dioperkan bergerak cepat sehingga lawan tidak bisa meng*intercept* bola yang dioperkannya. Menurut Yusfi (2010:3), "agar *passing* menjadi kuat tentu di butuhkan kekuatan otot lengan". Dengan melihat pernyataan tersebut, maka peneliti memilih latihan *push up* sebagai suatu metode yang digunakan untuk membentuk kekuatan fisik yaitu kekuatan otot lengan yang dibutuhkan pada saat melakukan gerakan *passing* dada. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama kita dapat melihat kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* sehingga diperlukan suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot tangan.

Gerakan *push up* dapat melatih otot-otot yang digunakan pada saat melakukan *passing* dada. Posisi *push up* menumpukan berat tubuh pada kedua tangan dan ujung

kaki, lalu menurunkannya kebawah dan kembali lagi menopangnya. Menurut Roji dalam Yusfi (2010:3) mengemukakan bahwa, “banyak bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan, bahu, dan dada dengan cara; a) mendorong kedua lengan dari sikap telungkup, hingga dada naik turun dan saat lengan mendorong terangkat dari lantai, kedua lengan lurus, sedangkan kedua paha dan kaki tetap menempel lantai, b) meluruskan kedua tangan saat kedua kaki diangkat teman, c) melakukan gerakan *push up*.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Palembang, kegagalan yang terjadi pada saat melakukan *passing* dada adalah kurang maksimalnya kekuatan otot tangan berkontraksi pada saat melakukan *passing* dada, sehingga bola yang dioperkan tidak sampai pada sasaran, hal ini juga yang mempengaruhi prestasi pada ekstrakurikuler bola basket di SMP N 9 Palembang tersebut. Pemberian metode latihan yang kurang tepat dan kurangnya jam latihan dianggap sebagai permasalahan utama yang mempengaruhi prestasi SMP N 9 Palembang. Dengan alasan bahwa *push up* adalah metode latihan yang efektif dan efisien dan juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kekuatan otot tangan, selain itu *push up* juga tidak perlu mengeluarkan biaya dalam latihannya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Passing* Dada Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 9 Palembang”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Siswa tidak mampu melakukan *passing* dada dengan optimal.?
2. Seberapa besarkah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing* dada dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Palembang?.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan melihat dari latar belakang masalah diatas, maka dapat ditarik suatu rumusan masalah, yaitu; adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing* dada dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Palembang?.

1.4 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing* dada dalam permainan bola basket pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 9 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing* dada dalam permainan bola basket pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 9 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

1. Bagi para guru , pendidik dan pelatih yang mengajarkan permainan bola basket, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk melatih atau mengajar siswa agar dapat melakukan gerakan *passing* dada dengan baik.
2. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka dalam permainan bola basket khususnya dalam melakukan *passing* dada.
3. Bagi peneliti sendiri, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket; Konsep & Teknik Bermain Bola Basket*. Ciputat: Penerbit Cerdas Jaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball; First Step To Win*. Semarangn: Karmedia.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olah Raga.
- R, Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusfi, Herri. 2010. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Chest Pass (Opera Dada) Basket Pada Siswa Putra SMA Indralaya Induk*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.