

**PENGARUH LATIHAN *BENCH PRESS* TERHADAP PENINGKATAN HASIL
CHEST PASS CABANG OLAHRAGA BASKET PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Wahyu Eka Nurzahab

Nim : 06061181419067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

**PENGARUH LATIHAN *BENC PRESS* TERHADAP PENINGKATAN HASIL
CHEST PASS CABANG OLAHRAGA BASKET EKSTRAKURIKULER**

SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU

Skripsi

Oleh:

Wahyu Eka Nurzahab

NIM : 06061181419067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

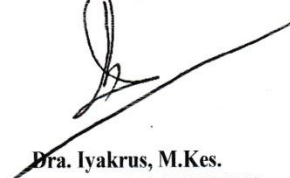
Disetujui untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Pembimbing 1



**Drs. Syamsuramel, M.Kes.
NIP 196303081987031003**

Pembimbing 2



**Dra. Iyakrus, M.Kes.
NIP 196208121987021002**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN *BENCH PRESS* TERHADAP PENINGKATAN
HASIL *CHEST PASS* CABANG OLAHRAGA BASKET
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 TANUNG BATU**

SKRIPSI

oleh

Wahyu Eka Nurzahab

NIM: 06061181419067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Mei 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Sekretaris : Dr. Iyakrus, M. Kes

3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

5. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes

Indralaya, Mei 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *BENCH PRESS* TERHADAP PENINGKATAN
HASIL *CHEST PASS* CABANG OLAHRAGA BASKET
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 TANUNG BATU**

SKRIPSI

oleh

Wahyu Eka Nurzahab

NIM: 06061181419067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing 1



**Drs. Syamsuramel, M.Kes.
NIP 196303081987031003**

Pembimbing 2



**Dr. Iyaktus, M.Kes.
NIP 196208121987021002**

Mengetahui

Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Eka Nurzahab
Nim : 06061181419067
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan *bench press* terhadap peningkatan hasil *chest pass* cabang olahraga basket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu” ini adalah 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. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 20 Mei 2018

Yang membuat pernyataan,



Wahyu Eka Nurzahab

NIM 06061181419067

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Bench Press* Terhadap Peningkatan Hasil *chest Pass* Cabang Olahraga Basket Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Mei 2018
Yang membuat pernyataan,



Wahyu Eka Nurzahab
NIM 06061181419067

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Bench Press* Terhadap Peningkatan Hasil *Chest Pass* Cabang Olahraga Basket Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahrabbi'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ibukku (Sri Rayuni dan kakekku (Suparman R.A) dan nenekku (Hamidah) serta Adikku (Retika Susdiana). Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup, serta alasanku sampai bertahan sejauh ini. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Keluarga besarku yang ada di Prabumulih, Sumatera Selatan.
- Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Iyakrus, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 Indralaya (Apita Mareli, Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Wahid Adi Kusuma, Fadhilla Hadyanto, Zalpin Putra Pratama, M. Ageng Aidil Ramdhon, Atika Rifa Winarso, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama, Muhammad Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Tri Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati,

Risfal Hernando, Achmad Zakaria Liwianto, Ammar Januar, Nurul Kartika, Prasajo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Refaldo Dafiata, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, M Kharul Fazli, Leo Sugianto, Irvandi Saputra) serta kakak tingkat dan adik tingkat

- Teman-teman seperjuangan Smanti angkatan 9 (Widodo, Rahmad Agung, Bentar, Ridho Ardi, Ridho Kurniawan, Pugar, Ismail, Sonny P, Soni S, Lilik, Betha, Sheni, Diana, Yais, Anisa, Meutia, Renny, Fernanda dan lain-lain). HMPJ, PPL SMP Negeri 1 Indralaya (Sinta, Eko, Leo, Andari, Cicin, Dania, Sherly, Tajar, Aziz, Agus, Mbak debi, Mbak Tiara, Dania, Puput, Putri, Lilik, Merta, Agmi, Rahma, Larasati, Supiah, Prasasti, yeni, Yenita, Deni, fitri dan Reni)
- Pak Marhaen, ibu Fitria S.Pd, serta seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
- Adek-adek SMA Negeri 1 Tanjung Batu (terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola basket) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“Masalah akan terasa ringan dengan bersabar dan berlapang dada”

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”(HR. Turmudzi).

“Saat anda gagal mencapai impian anda, jangan pernah berhenti untuk terus mencoba sampai akhirnya tak ada lagi kekuatan untuk mencobanya.”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.2 Hasil	7
2.3 Hakikat <i>Chest Pass</i>	7
2.3.1 Pengertian <i>Chest Pass</i>	7
2.3.2 Tes Keterampilan <i>Chest Pass</i>	9
2.3.3 Otot-otot Yang Berkontraksi Saat <i>Chest Pass</i>	10
2.3.4 Komponen Kesegran Jasmani dalam Melakukan <i>Chest Pass</i>	11

2.4	Hakikat Latihan.....	12
2.4.1	Pengertian Latihan.....	12
2.4.2	Faktor-Faktor Latihan.....	13
2.4.3	Prinsip-Prinsip Latihan.....	13
2.4.4	Beban Latihan	15
2.4.4	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Latihan	18
2.5	<i>Weight Training</i> (latihan beban).....	19
2.5.1	Pengertian <i>Weight Training</i> (latihan beban).....	19
2.5.2	Tujuan <i>Weight Training</i> (latihan beban).....	19
2.6	Hakikat <i>Bench Press</i>	19
2.6.1	Pengertian <i>Bench Press</i>	19
2.6.2	Tujuan <i>Bench Press</i>	20
2.7	Hakikat Pengaruh.....	21
2.7.1	Pengertian Pengaruh.....	21
2.7.2	Pengaruh Latihan	21
2.7.3	Pengaruh <i>Bench Press</i> Terhadap Otot.....	22
2.8	Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
2.8.1	Pengertian Ekstrakurikuler.....	23
2.8.2	Tujuan Ekstrakurikuler.....	24
2.8.3	Ekstrakurikuler.....	24
2.9	Kerangka Berfikir.....	24
2.10	Hipotesis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	27
3.2	Rancangan Penelitian	27
3.3	Variabel Penelitian	28
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.5.1	Populasi	28
3.5.2	Sampel	29

3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7	Instrumen Penelitian.....	30
3.7.1	Instrumen Tes.....	30
3.7.2	Prosedur Penelitian.....	30
3.8	Program Latihan.....	30
3.9	Teknik Analisis Data.....	31
3.9.1	Uji Normalitas Data.....	32
3.9.2	Uji Homogenitas.....	33
3.9.3	Uji Hipotesis.....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	35
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian	36
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Melempar dan Menangkap Bola	36
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Melempar Dan Menangkap Bola	40
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Bench Press</i>	44
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Bench Press</i> Terhadap Peningkatan Hasil <i>Chest Pass</i> Cabang Olahraga Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu	44
4.1.7	Uji Normalitas Data	45
4.1.8	Uji Hipotesis	46
4.2	Pembahasan	48
4.2.1	Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Melempar Dan Menangkap Bola	48
4.2.2	Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Bench Press</i> Terhadap Peningkatan Hasil Chset Pass Cabang Olahraga Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Tanjung Batu	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	52
5.3 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Beban Latihan <i>Bench press</i>	15
Tabel 2.2 Tingkatan Intensitas	16
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Melempar dan Menangkap Bola (<i>Pretest</i>) 37	
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Tes</i> Melempar Dan Menangkap Bola	37
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Melempar Dan Menangkap Bola (<i>Posttest</i>)	40
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Tes</i> Melempar Dan Menangkap Bola	41
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Melempar Dan Menangkap Bola.....	44
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Melempar Dan Menangkap Bola.....	45
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Rangkain Gerakan <i>Chest Pass</i>	8
Gambar 2.2 Lapangan Tes Melempar Dan Menangkap Bola.....	10
Gambar 2.3 Otot – otot utama saat melaksanakan passing dada.....	11
Gambar 2.4 <i>Free Weight Bench Press</i>	20
Gambar 2.5 Otot-otot bahu kanan dan lengan atas.....	22
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.2 Lapangan Tes Melempar Dan Menangkap Bola.....	30
Gambar 4.1 Histogram Pre-test Tes Melempar Dan Menangkap Bola.....	38
Gambar 4.2 Histogram Post-test Tes Melempra Dan Menangkap Bola.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	56
Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....	57
Lampiran 3 Perhitungan.....	64
Lampiran 4 Tabel Distribusi t.....	69
Lampiran 5 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	70
Lampiran 6 Usul Judul Penelitian.....	71
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Proposal (PA 1).....	72
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Proposal (PA 2).....	73
Lampiran 9 Persetujuan Seminar Proposal.....	74
Lampiran 10 Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	75
Lampiran 11 SK Pembimbing.....	76
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi (PA 1).....	81
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi (PA 2).....	82
Lampiran 16 Persetujuan Seminar Hasil.....	83
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	84
Lampiran 18 Persetujuan Ujian Akhir.....	85
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi.....	86
Lampiran 18 Program Latihan.....	87
Lampiran 19 Dokumentasi.....	96

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan *bench press* terhadap peningkatan hasil *chest pass* cabang olahraga basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *chest pass* cabang olahraga basket dengan menggunakan latihan *bench press*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *bench press*, variabel terikat adalah Peningkatan Hasil *Chest Pass*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Tanjung Batu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Melempar Dan Menangkap Bola. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *bench press*, setelah diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Data analisis dengan menggunakan statistic uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} (21,25)$ sedangkan $t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a dapat diajukan dapat diterima. Temuan dalam penelitian ini bahwa latihan *bench press* terhadap peningkatan hasil *chest pass* cabang olahraga basket pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *bench press* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *chest pass* siswa.

Kata Kunci : *Latihan Bench Press, Peningkatan Hasil Chest Pass*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh setiap siswa/siswi ditingkat sekolah baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) ataupun yang sederajat. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan permainan bola basket merupakan salah satu yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia bahkan di dunia. Di samping itu, cabang olahraga bola basket sebagai alat pendidikan yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Adapun tujuannya yaitu untuk mencari nilai/ angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Regu yang lebih banyak membuat point dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Permainan bola basket menduduki urutan ketiga setelah sepak bola dan bola voli yang digemari di Indonesia, tetapi dalam perkembangannya terutama di kota-kota besar, permainan bola basket biasa menduduki urutan kedua, setelah permainan sepak bola. Indonesia, bola basket sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya lapangan bola di tiap kota dan kabupaten di seluruh Indonesia serta banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub bola basket maupun yang hanya sekedar hobi.

Karakteristik permainan bola basket mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik – teknik memainkan bola basket dan nilai – nilai sosial seperti unsur kerjasama diantara teman seregu amat dibutuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu dan

lain – lain. Nilai – nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan ketidak keberhasilan, nilai kompetitif ini sebaiknya ditanamkan kepada setiap diri anak agar dapat terimplementasikan dalam kehidupan baik sekarang maupun dikemudian hari. Kebugaran fisik karena pembelajaran keterampilan bola basket mendorong anak untuk senantiasa bergerak (terintegrasi dengan pelajaran keterampilan regu dituntut untuk memecahkan persoalan yang berkaitan dengan taktik agar regunya dapat memperoleh angka menuju keberhasilan secara keseluruhan, suasana emosi terbiasakan dan terlatih untuk belajar memaknai keberhasilan dan kegagalan baik dalam setiap sub kegiatan permainan maupun permainan secara keseluruhan, menaati aturan karena setiap olahraga termasuk permainan bola basket ketentuan yang menjadi aturan permainan tercantum di dalamnya, diharapkan siswa terbiasa menghormati aturan.

Keterampilan gerak dalam olahraga permainan bola basket sudah menjadi objek dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani, demikian pula berkaitan dengan unsur kebugaran fisik dalam proses terintegrasi dengan baik dalam setiap susunan pembelajaran. Oleh karena itu, upaya keterampilan permainan bola basketkan selalu beriringan dengan upaya peningkatan kebugaran fisik. Pembelajaran bola basket dalam kaidah pendidikan jasmani dalam prosesnya harus mendorong siswa agar makna atau nilai – nilai yang terkandung dalam permainan bola basket sebagaimana diuraikan diatas. Permainan bola voli memiliki banyak unsur nilai yang bermakna dan berpeluang untuk memberikan pengaruh terhadap pengembangan berbagai potensi yang berada pada diri individu kearah yang dicita – citakan.

Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:117) yang dimaksud dengan “latihan fisik adalah suatu proses kegiatan atau aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan fisik (jasmani) seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan”. Jadi dalam pelaksanaannya difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan. Adapun komponen kondisi

fisik yang diperlukan bagi olahragawan (atlet), pada umumnya adalah kecepatan, kekuatan, power, kelentukan dan daya tahan. Prestasi kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, di ekstrakurikuler maupun bimbingan prestasi tersebut atlet di harapkan dapat mengikuti program-program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati. Hal ini yang penting yaitu program latihan yang tepat agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Menurut Hal Wissel (2000:2) Teknik dasar dalam permainan bola basket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (*mengoper*), *dribble*, *rebound*, geakan dengan bola, gerakan tanpa bola dan bertahan. Adapun salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket yaitu *passing*. Teknik operan dalam permainan bola basket terdiri dari : lemparan tolakan dada (*Chest pass*), lemparan pantulan (*bounce pass*), lemparan di ataskepala (*overhead pass*), dan lemparan samping (*baseball pass*). Lemparan tolakan dada (*chest pass*) adalah salah satu jenis operan dasar dalam permainan bola basket adapun pelaksanaannya adalah bola dipegang dengan kedua tangan di tahan di depan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola dan dilempar lurus ke arah dada teman. Dari pengamatan yang dilakukan peneliti dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Tanjung Batu pada saat melakukan *chest pass* dengan power yang lemah. Otomatis jika *chest pass* yang dilakukan dengan power lemah akan memudahkan pemain lawan mengambil bola yang di passing kepada teman kita tersebut. Disamping power ada hal yang lebih penting dalam melakukan *chest pass* yaitu akurasi. Power tidaklah cukup untuk melakukan *chest pass* yang baik akan tetapi akurasi juga berpengaruh besar di dalamnya. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Btasebanyak 30 orang. Pada observasi ini didapatkan data hanya ada 6 peserta yang sudah melakukan *chest pass* dengan baik dan benar serta akurasi dalam melakukan *chest pass* baik (20%), 14 peserta sudah lumayan dalam melakukan *chest pass* hanya saja akurasinya masih kurang baik (45%), dan

10 peserta yang belum bisa melakukan *chest pass* dengan baik dan benar serta akurasi masih kurang baik (35%). Untuk dapat melakukan *chest pass* dengan baik dan bukan hanya power yang dibutuhkan akan tetapi akurasi dan ketepatan juga sangat berpengaruh. Menurut Wissel (2000:27), operan dada adalah operan yang paling utama dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Dalam ekstrakurikuler di tingkat SMA seharusnya peserta didik sudah menguasai tehnik dasar dan tehnik lanjutan bola basket terutama pada akurasi dan ketepatan dalam melakukan *chest pass*.

Melihat kondisi diatas maka harus ada latihan untuk meningkatkan hasil *chest pass* yang baik agar sehingga bola tidak mudah di ambil oleh lawan. Secara garis besar dalam permainan bola basket kecepatan dan ketepatan sangat di perlukan dalam melakukan *chest pass*. Hal ini perlu diperhatikan dan dipikirkan agar menciptakan latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil *chest pass* yang baik. Salah satu latihan yang baik yaitu *bench press*. Latihan tersebut dapat digunakan untuk melatih siswa atau atlit bola basket agar dapat menghasilkan *chest pass* yang baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Siswa belum memiliki *power chest pass* yang maksimal.
2. Masih banyak siswa dalam *chest pass* mengalami kesalahan yaitu bola yang dilepaskan kurang cepat dan tepat.

1.3 Batasan Masalah

“Supaya masalah tidak meluas maka di batasiannya membahas Pengaruh Latihan *Bench Press* Terhadap Peningkatan Hasil *Chest Pass* Cabang Olahraga Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu”.

1.4 Rumusan Masalah

“Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :Apakah ada Pengaruh Latihan *Bench Press* Terhadap Peningkatan Hasil *Chest Pass* Cabang Olahraga Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Tanjung Batu”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui Pengaruh Latihan *Bench Press* Terhadap Peningkatan Hasil *Chest Pass* Cabang Olahraga Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan *bench press* yang efektif untuk mencapai keberhasilan penguasaan teknik chest pass
2. Bagi siswa dapat meningkatkan teknik *chest pass*
3. Bagi sekolah dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam permainan bola basket pada ajang kejuaraan antar sekolah.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang : FKIP UNSRI.
- Akros, Abidin. 1999. *Buku Penuntun "Bola Basket Kembar"*. Jakarta PT.Raja Grafindo Persada.
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training.The Key to AthlrtikPerformance*.Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing
- Brian Cole and Rob Panariello. 2016 *Basketball Anatomy*. United States : Human Kinetics.
- E.Pack, Philip. 2007. *Anatomy and Phisiology*. Bandung: Pakar Raya.
- Furqon. 1995. *Teori Umum Latihan*. Surakarta : UNS Press.
- Gilang.Moh. 2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta : Ganeca Exact
- Giri Wiarto. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta : CV.Akademika Pressindo.
- Iyakrus,2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*.Jurnal Ilmu Olaraga dan Kesehatan. Volume 2 Nomor 1
- J. Pedulo. *Effect of Different Pushing Speeds On Bench Press* Volume 33
- M. Robbi Armaica . (2013). *Pengaruh Latihan Bench Press Dan Full Over Terhadap Hasil Over Head Pass Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler Di Sma Persada Kemiling Bandar Lampung 2012/2013*
- Madrista.2017. *Pengertian Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam*.Pengetahuan dan Artikel. Medan
- Muharudin Rayuti 2016. *Pengaruh latihan dumble bench press terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMAN 1 Wangi-wangi 2016*
- Muhlisin (2007) *Pengaruh latihan bench press dan beratbadan terhadap hasil tolak peluru gayao'brien pada peserta didik putra kelas II SMK Negeri 1 Wanareja Kabupaten Cilacap tahun pelajaran 2006/2007*
- Novika Kusuma Sakti. (2014). *Pengaruh Latihan Machine Dan Free Weight Bench Press Terhadap Kekuatan Otot Lengan*

- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasamani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Pate, R.R.,Mc. Clenaghan, dan Rotella, R. 1993. *Dasar – dasar Ilmu Kepeleatihan*.Semarang : IKIPSemarang Press.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize : Semarang.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono.2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryosubroto. B. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Syafruddin. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Perada.
- Yusuf, Muhammad Mappedasse. 2009. *Pengaruh Cara dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller (PLC) Siswa Kelas III Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Makassar*. Jurnal MEDTEK, volume 01, nomor 02.