

## ABSTRACT

### **THE INFLUENCE OF PRACTICE OF *BENCH PRESS* AND *FULL OVER* TOWARD THE RESULT OF *OVER HEAD PASS* BASKET BALL TOWARD STUDENTS EXTRACURRICULER AT SMA PERSADA BANDAR LAMPUNG**

*By:*

**MUHAMMAD ROBBI ARMAICA**

*Tutor :*

**Drs. Akor Sitepu, M. Pd**

**Drs. Suranto, M. Kes**

The objective of the research result is to know the influence of training programs bench press and full over for the result over head pass of basket ball toward of the student of class X grade in SMA PERSADA Bandar Lampung.

The type of Research used by research of experimental with the population of students ekstrakurikuler of X grade in SMA Persada Port Float amounting to 24 person. The Technique sampel used by sreatifieldrandom sampling

The Result of the research showed: first,  $t_{count/calculate} = 13,140 > t_{of[is\ tables\ of = its\ 2,131}$  meaning there are the influences which significant of the program of practice of bench press as big 133%. Second,  $T [count/calculate] = 27,843 > t_{of[is\ tables\ of = 2,131}$  get influence which signifikan of at program of practice of full over as big 115,,15%. Third, seen from result of  $t_{hitungbench\ press} = 13,140 < t_{hitung\ full\ over} = 27,843$ , its meaning is  $t [count/calculate] = 13,140 > t_{tabel} = 2,31$

From this research can be concluded that the training programs better to be compared by training program full over in the result of over head pass of basket ball toward students of class X Grade in SMA PERSADA.

Keyword : bench press, full over, over head pass

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *BENCH PRESS* DAN *FULL OVER* TERHADAP HASIL *OVER HEAD PASS*

Oleh:

**MUHAMMAD ROBBI ARMAICA**

**Pembimbing :**

**Drs. Akor Sitepu, M. Pd**

**Drs. Suranto, M. Kes**

Tujuan yang ingin

Dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh program latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswa kelas X di SMA Persada Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan populasi adalah siswi ekstrakurikuler kelas X di SMA Persada Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sreatifield random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan: pertama,  $t_{hitung} = 13,140 > t_{tabel} = 2,131$  artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada program latihan *bench press* sebesar 133%. Kedua,  $t_{hitung} = 27,843 > t_{tabel} = 2,131$  terdapat pengaruh yang signifikan pada program latihan *full over* sebesar 115,15%. Ketiga, dilihat dari hasil  $t_{hitung} \text{ bench press} = 13,140 < t_{hitung} \text{ full over} = 27,843$ , artinya  $t_{hitung} = 13,140 > t_{tabel} = 2,31$ .

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa. Program latihan *bench press* lebih baik dibandingkan dengan program latihan *full over* dalam hasil *over head pass* bola basket pada siswi kelas X di SMA Persada Bandar Lampung.

**Kata kunci :** *bench press, full over, over head pass*

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan suatu bentuk permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang, dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam pencapaian tujuan pendidikan jasmani tersebut, pembelajaran dapat dilakukan dalam kegiatan intrakurikuler maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diperoleh melalui permainan bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian penulis di SMA PERSADA Bandar Lampung pada saat mengajarkan gerak dasar *over head pass* dari 24 Siswi ekstrakurikuler terdapat 16 Siswi yang sudah menguasai teknik dasar, 8 siswi yang belum menguasai *over head pass*. Dari data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “pengaruh *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada Siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung”.

### Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam

1. Sebagian Siswi ekstrakurikuler belum mampu menguasai teknik awalan *over head pass* dalam keterampilan bola basket, sehingga hasil tidak maksimal.
2. Sebagian Siswi ekstrakurikuler belum mampu mengatur ketepatan memegang bola pada

saat melempar sehingga belum akurat ke sasaran.

3. Sebagian Siswi ekstrakurikuler belum mampu mengatur sikap
4. pelepasan bola pada saat melakukan *over head pass*.

### Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah ini adalah hanya pada masalah belum mampunya Siswi ekstrakurikuler menguasai tehnik *over head pass* yang benar dan masih kurangnya kekuatan otot lengan dalam melakukan lemparan bola basket pada Siswi ekstrakurikuler SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka sebagai rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* terhadap hasil *over head pass* pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada siswi ekstrakurikuler SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013?
3. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil

*over head pass* pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *bench press* terhadap hasil *over head pass* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* siswi ekstrakurikuler bola basket PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan program latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

### **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi guru pendidikan jasmani.
2. Bagi para pelatih bola basket..
3. Bagi para peneliti
4. Bagi peneliti lain sebagai bahan referensi penelitian sejenis.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Latihan.**

Bompa (48:1999) mengatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang di tentukan

### **Hukum dan Prinsip-prinsip latihan**

Zafarsidik (108:2006) mengemukakan bahwa sistem latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologik, yaitu : Hukum Overload, Hukum Kekhususan (*Specificity*), dan Hukum Reversibilitas (*Reversibility*). Prinsip-prinsip lainnya disebutkan oleh para pelatih sebagai aspek-aspek yang terkandung dalam tiga prinsip tersebut.

### **Latihan beban**

Menurut Nurhasan (28:1986) mengatakan bahwa latihan beban merupakan salah satu bentuk pola latihan yang berpengaruh pada latihan kekuatan, daya tahan serta melatih otot untuk membakar kalori lebih banyak.

### **Tujuan dan manfaat latihan beban**

Manfaat dan tujuan pembebanan latihan memaksimalkan kemampuan dalam melatih otot dengan beberapa metode latihan beban, penggunaan beban sebagai alat bantu untuk meningkatkan kontr: otot dapat termasuk dalam latihai beban. Otot yang menerima beban

akan mengalami tekanan hingga mencapai titik kelelahan tertentu. Dalam pendapatnya Husein Arga sasmita DKK (160:2007) mengatakan bahwa latihan beban sendiri dapat digolongkan berdasarkan beban yang digunakan seperti :

1. **Beban tubuh** : menggunakan tubuh sendiri sebagai beban baik secara sebagian maupun beban tubuh secara keseluruhan.
2. **Beban bebas** : menggunakan pemberat bebas seperti *bench press* ataupun *full over*.

Beban latihan dapat dilihat dari berbagai perspektif baik dari sisi beban sebagai kombinasi dari fungsi volume, intensitas, dapat ditinjau dari sisi indikator latihannya. Gerakan kompon adalah gerakan yang dalam proses pelaksanaannya melibatkan 2 macam atau lebih otot. Gerakan ini memungkinkan kita untuk mengangkat beban lebih berat karena banyaknya otot yang terlibat.

### **Tujuan latihan untuk menambah masa otot**

membantu mencegah kelelahan dan dengan pembentukan tubuh tidak saja mengalami pengerasan otot dan penambah kekuatan, tetapi juga peningkatan ukuran otot.

Gerakan isolasi adalah gerakan yang dalam proses pelaksanaannya hanya melibatkan 1 macam otot saja. Gerakan ini tidak memungkinkan kita untuk mengangkat beban maksimal, namun gerakan isolasi ini memungkinkan kita memaksimalkan proses pembentukan otot agar terlihat lebih sempurna dengan lebih

memfokuskan latihan pada kesempurnaan gerak, bukan pada berat beban. Tujuan latihan hanya ingin memperbaiki kualitas otot tanpa menambah masa otot, maka melakukan latihan yang termasuk dalam jenis gerakan/latihan isolasi ini.

### **Latihan beban otot lengan**

Subagio DKK (42:2004) mengemukakan bahwa pengembangan kekuatan otot muskuler tergantung dari beberapa faktor, meliputi tingkatan perkembangan dan pengalaman, dengan menggunakan sarana dan prasarana yang tersedia.

### **Pengertian Bench Press**

Menurut Harsono (58:2009) *bench press* adalah latihan dada. Namun, tanpa teknik dan sikap tubuh yang baik saat melakukan latihan ini, maka bisa-bisa latihan *bench press* anda tidak akan membentuk otot dada anda sama sekali. Kebanyakan orang, terutama para pemula, melakukan latihan ini dengan salah. Dalam hal ini juga Harsono (58:2009) beberapa tips latihan berikut yang bias anda ikuti untuk meminimalisir kesalahan dan resiko terjadinya cedera.

### **Pengertian Full Over**

Menurut John R Wooden (45:1979) *Full Over* adalah Jenis alat fitness ini sangat populer karena tidak hanya digunakan pada fitness center namun juga banyak dimiliki di rumah orang yang benar – benar rutin berolahraga.

## Pengertian BolaBasket

Bola Basket adalah sebuah tim olahraga di mana dua tim yang masing-masing lima pemain, yang terdiri dari posisi *point guard*, *shooting guard*, *small forward*, *power forward*, *center*. Permainan bola basket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks. Hal ini berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik (Imam Sodikun.1992:35).

### dalam keterampilan melempar bola basket

*Over head pass* adalah mengumpan bola seseorang rekan melewati kepala pemain bertahan. Caranya dengan meletakkan kedua tangan di kedua sisi bola, dengan posisi di belakang kepala. Lalu gerakkan lenganmu ke arah sasaran seorang rekan atau dinding olah raga dan melakukan gerak maju yang cepat dengan melecutkan pergelangan tangan lalu melepaskan bola. (PERBASI 59:2005)

### Kerangka Berpikir

Di dalam latihan banyak melibatkan variable yang kompleks baik internal maupun eksternal, antara lain motivasi dan ambisi, kualitas dan kuantitas latihan, volume dan intensitas latihan, serta pengalaman dilapangan Latihan sendiri merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan kemampuan fisik dan teknik karena didalamnya terdapat prinsip serta asas latihan yang akan diterapkan dalam latihan. Bola basket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks.

bila siswa dapat melakukan shooting dengan baik dengan cara latihan beban otot lengan yang dapat menambahkan tenaga atau power terhadap hasil tembakan ke ring, maka dengan demikian kemampuan tersebut dapat berpengaruh pada kemampuan melempar pada tehnik *over head pass* bola basket Siswi SMA PERSADA Bandar Lampung.

## Hipotesis

Menurut ArikontoSuharsimi, 67:1998 mengatakan bahwa hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaanya dalam penelitian ilmiah, karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Tidak ada Pengaruh Latihan beban otot lengan untuk meningkatkan keterampilan *over head pass* dalam keterampilan lemparan bola basket pada siswiekstrakulikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung.

H1 : Ada Pengaruh yang signifikan antara latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada siswi ekstrakulikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung.

H2 : Adanya perbedaan yang signifikan antara latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *overhead pass* dalam lemparan siswi ekstrakulikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung.

### III. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. (Arikunto 46: 1998)

Variabel Bebas ( X ) yaitu latihan beban otot lengan.

X1 : latihan *bench Press*

X2 : latihan *full over*

Variabel terikat ( Y ) yaitu hasil *over head pass* bola basket.

### Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi menurut Arikunto (1998 : 102) adalah “keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang yang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka siswiekstrakulikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung sebanyak 24 orang.

#### b. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1997: 108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena Siswi tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini adalah siswi ekstrakulikuler bola basket SMA

PERSADA Bandar Lampung sebanyak 24 orang.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Untuk penilaian hasil diperoleh melalui tes *steinhoefer basket ball test* yaitu sampel melemparkan bola kesasaran sebanyak 8 kali lemparan, sehingga sampel bisa mengambil bola cadangan dalam kotak yang disediakan, sampel hanya diperkenankan memegang bola selama 5 detik, lewat dari situ testee harus melemparkan bola kesasaran. Untuk penilaian kualitas gerak menggunakan format penilaian.

### Instrumen Penelitian

Tes yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian yaitu menggunakan Steinhoefer Basketball Test dengan tujuan untuk mengetahui dan menguji jarak dari berbagai komponen teknik *over head pass* bola basket, *validitas test* berkisar 0,93 *obyektivitas* 0,98. Oleh karena itu penilaian kualitas gerak siswi ekstrakulikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung dalam melakukan lemparan bola basket, sehingga menghasilkan format penilaian keterampilan gerak dasar *over head pass*.

- a. *Steinhoefer Basketball Test*
- b. *Tes Jarak Over Head Pass*

## Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan di analisis dengan menggunakan analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. bila harga  $L_0$  lebih kecil (<) dari  $L$  tabel maka data yang akan di olah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila  $L_0$  lebih besar (>) dari  $L$  tabel maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$L_0 < L_{\text{tabel}}$  : normal

$L_0 > L_{\text{tabel}}$  : normal

### 1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2002 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai  $F_{\text{hitung}}$  dengan  $F_{\text{tabel}}$  dengan rumus

dk pembilang :  $n-1$  (untuk varians terbesar)

dk penyebut :  $n-1$  (untuk varian terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F

Didapat dari tabel F

Dengan kriteria pengujian

Jika :  $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}} \leq$  tidak homogen

$F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}} \leq$  berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila  $F$  lebih kecil (<) dari  $F_{\text{tabel}}$  maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F_{\text{hitung}} (>)$  dari  $F_{\text{tabel}}$  maka kedua kelompok mempunyai varian yang berbeda.

### 2. Uji t-tes

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antar kedua kelompok sampel maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan beberapa alternatif :

a. Data berdistribusi normal

$$t_{\text{hitung}} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1}\right) + \left(\frac{S_2^2}{n_2}\right)}}$$
$$Z = \frac{U - \frac{N_1 - N_2}{2}}{\sqrt{\frac{N_1 N_2 (N_1 + N_2 + 1)}{2}}}$$
$$U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1) R_1}{2}$$
$$U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1) R_2}{2}$$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu latihan *bench press* dan latihan *full*



*over*. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Sehingga dapat disimpulkan bagaimana pengaruh *bench press* dan *full over* setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kedua kelompok. Apakah kedua perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil *over head pass*, dan manakah dari kedua perlakuan yang lebih efektif dalam upaya memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil *over head pass*.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian di siswa ekstrakurikuler basket SMA Persada Kemiling Bandar Lampung, sebelum diberi perlakuan peneliti melakukan tes awal kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) selama 8 minggu dengan 3 kali dalam seminggu. Dengan memberikan *treatment* latihan berupa *bench press* dan *full over* pada siswa ekstrakurikuler SMA Persada sehingga dapat memperbaiki teknik yang telah ada, hasilnya teknik menjadi lebih sempurna dan hasil *over head pass* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Persada lebih baik. Dalam proses latihan ini siswa diberikan beban seberat 2-10 kg dengan alat yang telah dimodifikasi. Siswa ekstrakurikuler terlebih dahulu dijelaskan materi tentang bola basket yang mempelajari tentang kemampuan gerak dasar *over head pass*. Tingkat kemampuan gerak dasar *over head pass* sangat menentukan kemampuan afektif dan psikomotor dalam melakukan latihan sehari-hari baik di sekolah maupun di tempat latihan .

Dari hasil analisis untuk penggunaan *treatment* latihan *bench press* dan *full over* mengalami peningkatan yang signifikan, terhadap hasil *over head pass* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Persada Kemiling Bandar Lampung, hasil yang diperoleh dari kelompok yang menggunakan kedua *treatment* latihan tersebut, terlihat bahwa kelompok dengan *treatment* latihan *bench press* lebih besar karena pengaruh otot lengan lebih terbentuk dan kekuatannya lebih baik dari pada kelompok dengan *treatment* latihan *full over* yang hanya memperbaiki posisi *over head pass* namun tidak menghasilkan kekuatan otot lengan yang maksimal.

Sebenarnya kedua *treatment* latihan tersebut merupakan *treatment* latihan yang memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan hasil *over head pass*, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh hasil peningkatan kemampuan hasil *over head pass* antara siswa kelompok yang menggunakan *treatment* latihan *bench press* dan berkelompok menggunakan *treatment* latihan *full over*.

Pengaruh ini dapat dilihat pada peningkatan nilai rata-rata hasil kemampuan gerakan *over head pass* antara siswa yang menggunakan *treatment* latihan *bench press* dan *full over*, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan hasil *over head pass* yang menggunakan *treatment* latihan *bench press* lebih baik, efektif, dan efisien dibandingkan dengan *treatment* latihan *full over*.

Kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Persada Kemiling Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013, tetapi yang memberikan pengaruh yang lebih besar adalah tritment latihan *bench press* dari pada tritment latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Persada Kemiling Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMA Persada Bandar Lampung.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMA Persada Bandar Lampung.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* dan latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMA Persada Bandar Lampung.

### **SARAN**

1. Bagi guru pendidikan asmani, merupakan inovasi dari pembelajaran yang dapat meningkatkan rasa percaya diri karena mampu mengembangkan pengetahuan, pemahaman dan peralatan pembelajaran.

2. Bagi para pelatih bola basket, diharapkan dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang baik untuk para peserta didik.
3. Bagi para siswa dengan penelitian ini diharapkan adanya peningkatan kemampuan *over head pass* bola basket.

### **Daftar Pustaka**

Arikunto Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Bompa. 1999. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta..

Harsono. 2009. *latihan kondisi fisik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Husein, Argasasmita DKK. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.

Imam Sodikun, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurunika.

Perbasi, 2005. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB PERBASI.

Subagio DKK. 2004. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Materi Pokok, Universitas Terbuka.

Sudjana. 2006. *Metode Statistika*.  
Bandung: Tarsito.  
Zafar, Sidik. 2006. Prinsip-Prinsip  
Latihan Dalam Olahraga Prestasi.  
Jakarta.