



**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL BENCH PRESS* DAN *PLIOMETRIK*  
*MEDICINE BALL* UNTUK MENINGKATKAN *POWER CHEST PASS*  
PADA ATLET PUTRA DI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMK NEGERI 1 ADIWERNA TEGAL TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Oleh :

Ikhsan Anggit Pramono

NPM. 19230221

**PRODI STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2023**



**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL BENCH PRESS* DAN *PLIOMETRIK*  
*MEDICINE BALL* UNTUK MENINGKATKAN *POWER CHEST PASS*  
PADA ATLET PUTRA DIEKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMK NEGERI 1 ADIWERNA TEGAL TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Ikhsan Anggit Pramono

NPM. 19230221

**PRODI STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2023**

## LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBING

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI

Semarang

Nama : Ikhsan Anggit Pramono

NPM : 19230221

Fakultas/Prodi : FPIPSKR

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* dan Pliometrik *Medicine Ball* untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* pada Atlet Putra di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal Tahun 2023

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selsai dan siap untuk diujikan.

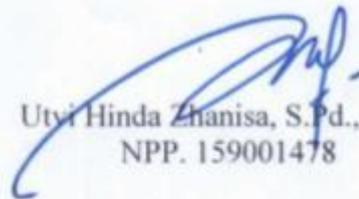
Semarang, September 2023

Pembimbing I



Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd  
NPP. 179101530

Pembimbing II



Utyi Hinda Zhanisa, S.Pd., M.Or  
NPP. 159001478

Mengetahui,  
Dekan FPIPSKR



Liya Agus Sutono, S.Fil., M.Phil  
NPP. 107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* dan Pliometrik *Medicine Ball* untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* pada Atlet Putra di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal Tahun 2023”,

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,



Sekretaris

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Pd.

NPP. 107801284

Osa Maliki S.Pd., M.Pd.

NPP. 148101425

Penguji

1. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd

NPP.179101530

2. Utvi Hinda Zhanisa, S.Pd., M.Or

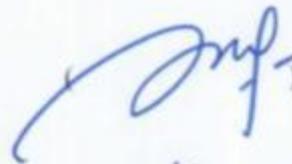
NPP.159001478

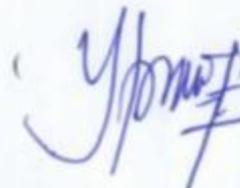
3. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd

NPP.159001502

Tanda Tangan

(  )



(  )

## MOTTO PERSEMBAHAN

Motto :

“أَنْظُرْ مَا قَالَ وَلَا تَنْظُرْ مَنْ قَالَ”

“Lihatlah apa yang dikatakannya, dan jangan melihat siapa yang mengatakannya”

(Ali Bin Abi Tholib)

Persembahan :

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tuaku dan adik yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi dan dukungan.
2. Teman-teman PJKR yang selalu mendukung serta memberikan doa
3. Rekan-rekan PJKR G Angkatan 2019
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ikhsan Anggit Pramono

NPM : 19230221

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, November 2023

Yang membuat pernyataan



Ikhsan Anggit Pramono

19230221

## ABSTRAK

**Ikhsan Anggit Pramunno. 19230221.** “Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* Dan Pliometrik *Medicine Ball* Untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* Pada Atlet Putra Di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal Tahun 2023.” Universitas PGRI Semarang.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya peserta ekstrakurikuler putra yang belum maksimal dalam melakukan *passing chest pass* khususnya dalam *power passing* dalam permainan bola basket. Karena *power* dalam *passing* merupakan komponen yang sangat penting, sesuai dengan karakteristik permainan bola basket dimana banyak gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba dengan cepat dan kuat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell bench press* dan latihan pliometrik *medicine ball* untuk meningkatkan *power chest pass* pada atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *two group pretest- posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada atlet putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal, dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 12 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok latihan *dumbbell bench press* (kelompok A) dan latihan pliometrik *medicine ball* (kelompok B). Tes *wall bound pass* dilakukan untuk mengetahui kemampuan *power chest pass* pada *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian ini diperoleh dengan kelompok latihan *dumbbell bench press* rata-rata dan kelompok latihan pliometrik *medicine ball* rata-rata hasil *pre-test* 22,5 dan rata-rata *post-test* 47 dan mengalami peningkatan sebesar 9,1 dengan presentase sebesar 36,55%. Hasil uji paired sample t-test signifikan hitung sebesar 0,000 atau <0,05.

Berdasarkan dari hasil uji paired sampel t-test dan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada latihan pliometrik *medicine ball* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* artinya terdapat peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Saran yang dapat penulis sampaikan adalah agar siswa harus lebih giat berlatih agar *power* dalam *passing chest pass* lebih baik lagi dan bagi pelatih agar dapat dijadikan sebagai tambahan model latihan yang bervariasi.

**Kata Kunci :** Latihan *Dumbbell Bench Press*, Latihan Pliometrik *Medicine Ball*, *Power Chest Pass*, Bola Basket.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* Dan Pliometrik *Medicine Ball* Untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* Pada Atlet Putra Di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal Tahun 2023”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang dan sekaligus menjadi pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I bapak Dani Slamet P, S.Pd.,M.Pd, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.

5. Pembimbing II Ibu Utvi Hinda Zhanisa, S.Pd.,M.Or, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Imron Effendi, S.Pd., M.Pd. Kepala SMK Negeri 1 Adiwerna yang telah memberikan ijin penulis melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.
7. Pembina basket SMK Negeri 1 Adiwerna Bapak Mufti Ardia Anggyantoro, S.Pd yang telah memberikan izin serta mendampingi penelitian.
8. Peserta didik ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Adiwerna yang telah mengikuti program latihan.
9. Bapak Agus Pramono, Ibu Fajar Restuningsih dan adik saya Izaz Luqman Pramono yang selalu mendoakan dan memberikan semangat di setiap kesempatan.
10. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu terselesaikan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 13 Desember 2023

Penulis



Ikhsan Anggit Pramono

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Sistematika Penulisan Skripsi .....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	10
B. Landasan Teori .....	15
C. Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi Dan Sampel.....	39
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel .....	40
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	42
E. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen.....	51

F. Teknik Analisis Data .....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian .....	54
B. Hasil Penelitian dan Analisa Data .....	55
C. Pembahasan .....	63
BAB V PENUTUP .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN .....	70

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Observasi.....	5
Tabel 3.1 Norma Skor <i>Wall Bound Test</i> (1 menit).....	41
Tabel 3.2 Perlakuan atau <i>Treatment</i> Minggu 1 .....	49
Tabel 3.3 Perlakuan atau <i>Treatment</i> Minggu 2 .....	49
Tabel 3.4 Perlakuan atau <i>Treatment</i> Minggu 3 .....	50
Tabel 3.5 Perlakuan atau <i>Treatment</i> Minggu 4 .....	50
Tabel 4.1 Data Pretest – Posttest Kelompok <i>Dumbbell Bench Press</i> .....	55
Tabel 4.2 Norma Penilaian Kelompok <i>Dumbbell Bench Press</i> .....	56
Tabel 4.3 Data <i>Pretest – Posttest</i> Kelompok Pliometrik <i>Medicine Ball</i> .....	57
Tabel 4.4 Norma Penilaian Kelompok Pliometrik <i>Medicine Ball</i> .....	57
Tabel 4.5 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> tes <i>wall bound pass</i> .....	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas .....	60
Tabel 4.8 <i>Paired Sample t-Test</i> Kelompok <i>Dumbbell Bench Press</i> .....	61
Tabel 4.9 <i>Paired Sample t-Test</i> Kelompok Pliometrik <i>Medicine Ball</i> .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Dumbbell Bench Press</i> .....	15
Gambar 2.2 Pliometrik <i>Medicine Ball</i> .....	16
Gambar 2.3 <i>Passing Chest Pass</i> .....	18
Gambar 2.4 Operan dada ( <i>chest pass</i> ).....	23
Gambar 2.5 Operan Pantul ( <i>bounce pass</i> ).....	23
Gambar 2.6 Operan <i>baseball (Baseball pass)</i> .....	24
Gambar 2.7 Operan Diatas kepala ( <i>over head pass</i> ).....	24
Gambar 2.8 Ukuran Lapangan Permainan Bola Basket.....	28
Gambar 2.9 Papan pantul .....	29
Gambar 2.10 Penyangga Basket .....	30
Gambar 3.1 Desain <i>Two Grup Pretest-Posttest Desain</i> .....	38
Gambar 3.2 Lapangan <i>wall bound pass test</i> .....	44
Gambar 3.3 Barbel .....	44
Gambar 3.4 <i>Medicine Ball</i> .....	45
Gambar 3.5 Lapangan <i>wall bound pass test</i> .....	88
Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Nilai <i>Dumbbell Bench Press</i> .....	56
Gambar 4.2 Diagram Perbandingan Nilai Pliometrik <i>Medicine Ball</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi .....	68
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal Skripsi.....	72
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	73
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....	74
Lampiran 5. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen I.....	75
Lampiran 6. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen II .....	76
Lampiran 7. Daftar Peserta Ektrakurikuler Bola Basket.....	77
Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta Penelitian .....	78
Lampiran 9. Lembar Penilaian <i>Pre-test</i> .....	79
Lampiran 10. Penilaian <i>Post-Test</i> .....	80
Lampiran 11. Daftar Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok <i>Dumbbell Bench Press</i> dan kelompok <i>Pliometrik Medicine Ball</i> .....	81
Lampiran 12. Analisa Data Penelitian .....	82
Lampiran 13. Kartu Lisesnsi Pelatih B .....	84
Lampiran 14. Kartu Lisesnsi Pelatih B .....	85
Lampiran 15. Lembar Persetujuan <i>Expert Judgment</i> .....	86
Lampiran 16. Lembar Persetujuan <i>Expert Judgment</i> .....	87
Lampiran 17. Instrumen Penelitian .....	88
Lampiran 18. Lampiran Progam Latihan .....	89
Lampiran 19. Dokumentasi .....	109

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani serta sosial. Olahraga menjadi suatu kegiatan yang banyak dilakukan baik masyarakat luas. Serta keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai pendidikan, bahkan bertujuan untuk prestasi (Andriani, 2019).

Menurut (Andi Irawan, 2021) mengatakan bahwa olahraga adalah salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Cabang olahraga yang banyak disukai masyarakat yaitu bola basket. Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang setiap regunya terdiri dari 5 pemain. Dalam permainan bola basket berlomba-lomba memasukan bola ke ring lawan untuk mendapatkan *point* yang paling tinggi dalam 4 *quarter*.

Permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga teknik tersebut berkembang menjadi bermacam-macam variasi teknik. Dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat

beberapa cara seperti : lemparan dada (*chest pass*), lemparan dari atas kepala (*overhead pass*), lemparan pantul (*bounce pass*), dan lain sebagainya.

Teknik *chest pass* dalam permainan bola basket merupakan teknik yang paling mendasar sekali, hal ini dikarenakan pada pemahaman bahwa untuk dapat memainkan permainan bola basket terlebih dahulu perlu dikuasai bagaimana melempar bola yang baik. Berkaitan dengan teknik ini Haris (2000), menjelaskan bahwa *chest pass* adalah “operan dengan dua tangan dari dada yang akan menghasilkan operan lebih akurat”. Teknik *chest pass* atau operan setinggi dada sangat tepat untuk lemparan-lemparan jarak pendek (maksimal 7 meter) baik dalam keadaan berhenti maupun dalam keadaan bergerak. Terutama dilakukan pada permainan cepat (*fast break*), sebab dengan lemparan dada yang baik dapat dilakukan kerjasama tim yang baik pula.

Melalui pengamatan penulis secara analisis gerak, dalam gerakan *chest pass* terlibat beberapa gerakan tubuh diantaranya lengan, bahu, perut, serta kaki. Secara mekanika gerak olahraga teknik *chest pass* ini terbagi ke dalam empat gerakan pada posisi tubuh yang berbeda. Masing-masing gerakan tersebut diantaranya adalah: (1) sikap berdiri, (2) sikap langkah, (3) gerakan lengan, dan (4) gerak lanjutan. Dalam teknik dasar permainan bola basket tersebut juga dapat dikuasai dengan melakukan beberapa latihan dengan baik (Riyanto, 2019).

Salah satu bentuk latihan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket yaitu dengan melatih kekuatan lengan. Salah satu

bentuk latihan untuk meningkatkan *power* lengan, diantaranya dengan melakukan latihan *dumbbell bench press*. *Dumbbell Bench press* adalah Latihan mendorong atau mengangkat beban dengan kedua lengan pada posisi tidur. Latihan *bench press* merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan beban. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan *power* otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada dengan menggunakan beban eksternal adalah barbel (Prabowo, 2016).

Selain latihan *dumbbell bench press*, latihan pliometrik *medicine ball* merupakan suatu latihan untuk melatih keterampilan *passing and catching* atas permainan bola basket. Latihan pliometrik *medicine ball* merupakan latihan yang bergantung pada kekuatan maksimal yang dikerahkan dengan waktu yang singkat disertai beban yang berlebih ketika saat melakukannya. Manfaat dari latihan menggunakan media *medicine ball* dapat mengembangkan *power* otot lengan serta otot pada bahu dan membiasakan *power* pada tangan melakukan *passing chest pass* (Gabriel Ramadhan Emileano Deviari, 2022).

Latihan dari *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* merupakan faktor yang mempengaruhi hasil *chest pass* dalam permainan bola basket. Lemparan tolakan dada (*chest pass*) adalah salah satu jenis operan dalam permainan bola basket adapun pelaksanaannya yaitu dengan bola di pegang menggunakan kedua tangan, di tahan di depan dada dengan ujung-ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar kearah sisi bola kemudian dilempar lurus kearah

dada teman. Faktor yang mempengaruhi hasil dari *chest pass* dalam permainan bola basket yaitu dengan latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball*. Karena dengan latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Menurut (Syafuruddin, 2011) kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit, kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Namun dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*).

Melalui data hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk melihat perbedaan suatu keterampilan tetapi secara jelas terlihat adanya perbedaan tingkat dalam menguasai teknik dasar *passing chest pass* bola basket. Masih banyaknya peserta ekstrakurikuler putra yang belum maksimal dalam melakukan *passing chest pass* khususnya *power passing* atlet putra dalam permainan bola basket. Karena *power* dalam *passing* merupakan komponen yang sangat penting, sesuai dengan karakteristik permainan bola basket dimana banyak gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba dengan cepat dan kuat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memberikan suatu latihan beban dengan menggunakan latihan *dumbbell bench press* dan *medicine ball* sehingga *power passing chest pass* siswa dapat lebih maksimal (Devieri, 2022).

**Tabel 1. 1 Hasil Observasi**

NO	NAMA	L/P	<i>Passing Chest Pass</i> selama 1 menit
1	CW	L	19
2	NR	L	20
3	RA	L	21
4	FZ	L	20
5	AT	L	25
6	MS	L	26
7	JA	L	19
8	ZA	L	20
9	AA	L	25
10	OB	L	24
11	TT	L	24
12	MN	L	23

Sumber : Dokumentaasi Peneliti (2023)

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mencoba melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* Dan Pliometrik *Medicine Ball* Untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* Atlet Putra di Ektrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

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

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *dumbbell bench press* untuk meningkatkan *power chest pass* ?
2. Adakah pengaruh latihan pliometrik *medicine ball* untuk meningkatkan *power chest pass* ?

### D. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan serta bermanfaat bagi yang menggunakan. Adapun tujuan penelitian ini untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis
  - a. Penelitian ini memberikan informasi sekaligus tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga basket, serta turut memacu

perkembangan olahraga bola basket khususnya mengetahui pengaruh latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap peningkatan *power chest pass*.

- b. Dapat dijadikan bahan evaluasi pelatih dalam proses belajar mengajar maupun di klub.
- c. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan gambaran tentang pengaruh latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap peningkatan *power chest pass*, serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan.

### b. Bagi Atlet

Bagi atlet penelitian ini dapat memberikan wawasan, pengetahuan serta kemampuan mengenai bola basket, variasi latihan, dan pengaruh latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap peningkatan *power chest pass*.

## 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi, menambah kreatifitas tentang pengaruh latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

## **F. Sistematika Penulisan Skripsi**

Sistematika merupakan penjabaran deskriptif tentang hal-hal yang akan ditulis, secara garis besar terdiri dari bagian awal, inti dan akhir. Untuk sistematika skripsi ini bagian awal terdapat halaman sampul skripsi, halaman penyelesaian skripsi, halaman pengesahan, motto dan persembahan, pernyataan keaslian tulisan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar gambar, daftar lampiran. Pada penelitian ini sistem penulisan tersusun bagian tengah meliputi :

1. Bab I Pendahuluan
  - B. Latar Belakang Masalah
  - C. Identifikasi Masalah
  - D. Rumusan Masalah
  - E. Tujuan Penelitian
  - F. Manfaat Penelitian
  - G. Sistematika Penulisan Skripsi
2. Bab II Kajian Teori
  - A. Kajian Hasil Penelitian
  - B. Landasan Teori
  - C. Hipotesis Penelitian
3. Bab III Metode Penelitian
  - A. Desain Penelitian
  - B. Populasi dan Sampel
  - C. Definisi Operasional

- D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data
  - E. Validasi dan Reliabilitas Instrumen
  - F. Teknik Analisis Data
- 4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan
    - A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
    - B. Hasil Penelitian dan Analisis Data
    - C. Pembahasan
- 5. Bab V Penutup
    - A. Kesimpulan
    - B. Saran
- 6. Daftar Puataka
  - 7. Lampiran

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan untuk penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya, namun hasil penelitian terdahulu akan dijadikan referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis.

Berikut merupakan jurnal penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan penulis.

1. (Devieri, 2022) dalam penelitian ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *MEDICINE BALL* DAN LATIHAN *DUMBBELL* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET” dari Universitas Pendidikan Indonesia. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain *two group pre-test post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada tim basket putra UPI, dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 12 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok dengan latihan pliometrik *medicine ball* (kelompok A) dan latihan *dumbbell* (kelompok B). *Tes wall bound* dilakukan untuk mengetahui kemampuan *power* otot lengan pada *pre-test* dan *post-test*. Latihan pliometrik *medicine ball* dan latihan *dumbbell* memiliki pengaruh

yang signifikan terhadap power otot lengan dalam olahraga bola basket. Namun, metode latihan pliometrik *medicine ball* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *power* otot lengan. Kesimpulan dari penelitian ini, *latihan pliometrik medicine ball* dan latihan *dumbbell* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan, tapi latihan pliometrik *medicine ball* memiliki pengaruh yang lebih signifikan.

2. (Riyanto, 2019) dalam penelitian ini yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Bench Press dan Push Up terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass” dari Universitas Subang. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sedangkan sampel yang dijadikan sampelnya adalah siswa SMA Negeri 3 Subang. Proses latihan berlangsung selama dua bulan, dan dilatih sesuai dengan program latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penghitungan dan analisis data terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* terhadap hasil *chest pass* dalam permainan bola basket di SMA Negeri 3 Subang. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push up* terhadap hasil *chest pass* dalam permainan bola basket di SMA Negeri 3 Subang. *Latihan bench press* lebih signifikan pengaruhnya terhadap keterampilan *chest pass* dibandingkan dengan latihan *push up*. Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai  $t$  hitung sebesar 0,33 harga  $t$  tabel pada taraf nyata 0,05 dan derajat kebebasan ( $dk$ ) sebesar 2,05. Kriteria pengujian adalah tolak  $H_0$  jika

thitung terletak antara 2,05 dan jika  $t$  mempunyai harga-harga lain. Dari penelitian di dapat  $t = 8,21$  dan ini jelas ada dalam daerah penerimaan. Jadi  $H_0$  diterima. Artinya ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok A dengan kelompok B. Kesimpulannya, latihan *bench press* memiliki perbedaan yang signifikan dengan latihan *push up* terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 3 Subang.

3. (Ferdila Oktaviasari, 2020) dalam penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Hasil Latihan *Jump Shoot* Dan *Bank Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bola Basket Klub Mranggen *Selection Basketball*” dari Universitas PGRI Semarang. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *true experimental* dalam bentuk *pretest-posttest control group design* dengan dua macam perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah anak mengikuti klub bola basket di Mranggen *Selection Basketball*. Sampel dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel untuk penelitian dengan jumlah 20 *responden*. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan latihan *Jump shoot* hasil *shooting* pada peserta klub mranggen *basketball*. Setelah di beri perlakuan / *Treatment push up* dan *squat jump* terdapat peningkatan hasil *shooting* adalah 5,30 dimana sebelumnya hanya 3,10. Melalui latihan *jump shoot* pemain mampu mengatur tenaga atau kekuatan dorongan bola dengan baik sehingga

akurasi dalam melakukan *shooting* lebih terarah. Hasil menunjukkan ada latihan dengan *jump shoot* berpengaruh terhadap hasil *shooting* pemain bola basket putra klub Mranggen *Selection Basketball*.

4. (Rezky Nugraha Pratama, 2022) dalam penelitian ini berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Bola Basket” dari Universitas Negeri Padang. Metode penelitian menggunakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim bola basket SMA N 2 Kota Padang Panjang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan sensus. Tes Memantulkan Bola Ke Tembok selama 30 detik, tes *two hand medicine ball* dengan tiga kali percobaan, test kemampuan *chest pass* dengan tes *passing* kedinding selama 30 detik. Analisis data dengan penghitungan *product moment*. Berdasarkan hasil analisis dapat thitung= 3,1045 > ttab= 1,771, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass*. Berdasarkan hasil analisis didapat thitung= 1,8418 > ttab= 1,771, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*. Berdasarkan hasil analisis didapat thitung= 0,644 < ttab = 1,771, maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap daya ledak otot lengan secara Bersama terhadap *chest pass*.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, antara Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan

Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Bola Basket Siswa Putra SMA N 2 Kota Padang Panjang: Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass*, Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*.

5. (Windo Wiria Dinata, 2019) dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara latihan medicine ball 1 kg dan latihan medicine ball 3 kg terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket SMA, (2) perbedaan pengaruh koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket SMA, dan (3) interaksi antara latihan medicine ball (1 kg dan 3 kg) dan koordinasi mata tangan (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket SMA. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan medicine ball 1 kg dan latihan medicine ball 3 kg terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket SMA, terbukti dari nilai  $p = 0,041 < 0,05$ , (2) ada perbedaan kemampuan passing antara siswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMA, terbukti dari

nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , dan (3) ada interaksi antara latihan (1 kg dan 3 kg) dan koordinasi mata tangan.

## B. Landasan Teori

### 1. Pengertian *Dumbbell Bench Press* dan Pliometrik *Medicine Ball*

#### a. *Dumbbell Bench Press*

*Dumbbell* adalah sebuah alat untuk latihan beban dengan berbagai variasi model dan berat (Ferdila Oktaviasari, 2020). Latihan *dumbbell* merupakan salah satu metode latihan yang paling sering atau umum digunakan di berbagai klub bola basket dalam maupun luar negeri. Sedangkan Latihan *bench press* merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan beban. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan *power* otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada dengan menggunakan beban eksternal adalah barbel.



**Gambar 2.1 *Dumbbell Bench Press***  
Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

#### b. Pliometrik *Medicine Ball*

Pliometrik adalah latihan untuk melatih *power* otot lengan. pengertian Pliometrik berasal dari kata Yunani *pleythyein* yang berarti

untuk meningkatkan atau membangkitkan. Bisa jadi kata ini berasal dari akar kata Yunani *plio* berarti lebih dan *metric* berarti pengukuran. *pliometri* adalah bentuk latihan daya ledak dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat serta merupakan kombinasi latihan isometrik (memanfaatkan kontraksi otot saat memanjang), isotonik (memanfaatkan kontraksi otot saat memendek) dan isokinetik (memanfaatkan kontraksi otot dengan kombinasi memanjang dan memendek).



**Gambar 2.2 Pliometrik *Medicine Ball***  
Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

## 2. Kekuatan / *Power*

Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat disebut *power* atau daya ledak otot (Lahinda, 2019). Kemampuan *power* otot lengan merupakan salah satu tumpuan untuk mencapai prestasi dalam olahraga bola basket (Mariati & Rasyid, 2019). *Power* otot lengan termasuk salah satu komponen fisik penunjang utama dalam permainan bola basket, karena hampir setiap gerakan ataupun

teknik memerlukan pergerakan lengan yang eksplosif, tetapi masih banyak atlet basket tingkat SMA bahkan tingkat universitas di Indonesia yang kurang memperhatikan mengenai komponen *power*.

### 3. *Chest Pass*

*Chest pass* merupakan lemparan atau umpan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dilakukan dengan kencang sehingga luncuran bola cepat. 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 kearah sisi bola dan dilemparlurus kearah dada teman.

(PERBASI, 2006) menyatakan bahwa “*chest pass* merupakan operan yang sering digunakan dalam permainan”. Posisi telapak tangan tadinya saling berhadapan untuk melakukan lemparan dada ini tinggal mengubah posisi menjadi tidak berhadapan, tetapi sedikit menghadap ke depan. Secara khusus (Wissel, 2000) menjelaskan bahwa *chest pass* adalah operan yang paling umum dalam permainan bola basket karna dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi diatas lantai. Sedangkan menurut (Muhajir, 2006) *chest pass* pada umumnya dapat dilakukan dengan cepat, keras, tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya. Sementara itu (Sarumpaet,

1992) menjelaskan bahwa *chest pass* adalah teknik melempar atau mengoper bola dalam permainan bola basket.

Pada umumnya teknik ini dilakukan dengan dua tangan. Selanjutnya teknik *chest pass* bola basket adalah sebagai berikut: 1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan. 2) Pandangan lurus kearah mana bola akan dioperkan. 3) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan posisi siku ditekuk mendekati badan. 4) Dorong bola dengan meluruskan lengan dan ibu jari diputar kebawah sehingga tangan lurus dan lecutan pegelangan tangan. 5) Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang. Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat dibuat sebuah kesimpulan yang dimaksud dengan *chest pass* adalah salah satu teknik dasar passing dalam bermain bola basket yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya berada di depan dada dan gerakannya harus tepat dan benar guna mencapai tujuan *chest pass* yang sebenarnya.



**Gambar 2.3** *Passing Chest Pass*

Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

#### 4. Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 Tahun 2014 Tentang Pedoman Ekstrakurikuler Olahraga Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, dimana dalam lampiran keputusan itu menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler serta di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Litardiansyah dan Hariyanto, 2020)

Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Sutiana (2020) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan (sakti *et al.*, 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat teori ahli diatas maka disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik.

## 5. Bola Basket

### a. Sejarah bola basket

Pada tahu 1891, Dr. James Naismith, seorang pector asal Kanada yang mengajar disebuah fakultas untuk para mahasiswa professional di YMAC (sebuah wadah untuk pemuda umat Kristen) di Spriengfield Collage. James Naismith adalah penemu olahraga bola basket dan orang pertama yang memperkenalkan pemaikan helm dalam olahraga maerika *football*. Naismith menciptakan permainan yang kemudian dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891. Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) merupakan organisasi pengatur olahraga bola basket di Indonesia, sejarah PERBASI dimulai pada tahun 1951 (werdihartohadi, 2011).

### b. Pengertian bola basket

Menurut Olivier dalam (Putra, 2017) Bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, mendidik, komperatif, menghibur, dan menyehatkan. Basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas lima pemain. Menurut PERBASI *Official basketball*

Perbandingan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain.

Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah tim angka lawan. Sedangkan keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Selain itu tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhirnya waktu permainan akan menjadi pemenang. Untuk lapangan permainan bola basket harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur pada sisi dalam garis batas.

Bola basket juga sangat cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain saat memantulkan atau melempar bola (Ari Agus Saputra, 2019).

Permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga teknik tersebut berkembang menjadi bermacam-macam variasi teknik. Dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : lemparan dada (*chest pass*), lemparan dari atas kepala (*overhead pass*), lemparan

pantul (*bounce pass*), dan lain sebagainya.

#### 6. Teknik dasar bola basket

Menurut (Aryanto, 2018) Operan dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan atau satu tangan. Operan yang dilakukan secara taktis, tepat waktu, dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka. Sebuah tim bola basket yang mampu mengontrol bola dengan menggunakan operan dan tangkapan yang baik mempunyai kesempatan yang luas untuk mencetak skor. Operan dalam permainan bola basket dapat digunakan untuk: a) Mengalihkan bola dari daerah padat permainan, b) Menggerakkan bola dengan cepat pada *fast break*, c) Membangun permainan yang ofensif, Mengoper ke teman yang sedang terbuka untuk menembak bola, dan Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri. Keahlian mengoper bola dalam permainan bola basket menjadi salah satu yang terbaik dalam rangka menciptakan skor. Dengan memiliki penguasaan teknik mengoper bola yang baik akan dapat membantu tim menuju ke tingkat permainan yang lebih baik. Dalam permainan bola basket ada beberapa macam operan yang sering dilakukan oleh para pemain yaitu:

- a. Operan dada (*chest pass*) adalah operan dada salah satu jenis operan dasar dalam permainan bola basket.
- b. Operan tolakan dada dilakukan dengan dua tangan. Operan ini sangat sering dilakukan dalam permainan. Sangat bermanfaat untuk jarak pendek antara 4 meter sampai 7 meter.



**Gambar 2.4 Operan dada (*chest pass*)**

Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

- c. Operan pantul (*Bounce pass*) operan pantul dilakukan ketika pemain lawan berada di antara anda dan target. Salah satu pilihan agar bola dapat diterima oleh teman anda, maka operan yang terbaik adalah menggunakan operan pantul. Operan pantul dapat memindahkan bola ke satu sayap pada akhir terobosan yang cepat atau kepada pemain yang mendekati keranjang. Operan ini lebih lambat dibandingkan operan dada, karena bola lebih dahulu memantul pada lantai, operan ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Operan jarak yang ideal dua pertiga dari pengoper dan sepertiga dari penerima. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan opera pantul dapat dilihat pada gambar diatas.



**Gambar 2.5 Operan Pantul (*bounce pass*)**

Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

- d. Operan baseball (*Baseball pass*) operan baseball dalam permainan bola basket sering dipakai untuk memberi operan kepada pemain yang sedang berlari. Operan ini dilakukan dengan satu tangan. Mempermudah pengoper untuk melakukan operan jarak jauh.



**Gambar 2.6 Operan *baseball* (*Baseball pass*)**  
Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

- e. Operan di atas kepala (*Overhead pass*) operan di atas kepala sering dipakai pemain terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan. Operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan dan mengelakan tekanan pertahanan lawan. Seperti pada waktu melakukan operan pantul, operan di atas kepala merupakan pilihan untuk mengumpan teman yang berada di *low post*.



**Gambar 2.7 Operan Diatas kepala (*over head pass*)**  
Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

## 7. Latihan

Menurut KONI (2012) Latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran secara maksimal. Bertujuan untuk membentuk, memelihara serta meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik. Menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk menampilkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis, dan penambahan jumlah beban yang bertambah. Menurut (Apta MyIsdayu, 2015) “Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya”.

(Awan, 2006), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Selanjutnya Menurut (Suhendro, 2007), mengatakan “latihan adalah yang dilakukan beberapa

tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu”.

Melalui data hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk melihat perbedaan suatu keterampilan tetapi secara kasat mata jelas terlihat adanya perbedaan tingkat dalam menguasai teknik dasar *passing chest pass* bola basket. Dari beberapa siswa masih banyak mengalami kesalahan terutama dalam *power passing*-nya yaitu pada saat siswa melepaskan bola masih kurang cepat dan tepat.

Salah satu bentuk latihan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket yaitu dengan melatih kekuatan lengan. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* lengan, diantaranya dengan melakukan latihan *dumbbell bench press*. *Dumbbell bench press* adalah latihan mendorong atau mengangkat beban dengan kedua lengan pada posisi tidur. Latihan *bench press* merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan beban. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan *power* otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada dengan menggunakan beban eksternal adalah barbel (Prabowo, 2016).

Selain latihan *dumbbell bench press*, latihan pliometrik *medicine ball* merupakan suatu latihan untuk melatih keterampilan *passing and*

*catching* atas permainan bola basket. Latihan pliometrik *medicine ball* merupakan latihan yang bergantung pada kekuatan maksimal yang dikerahkan dengan waktu yang singkat disertai beban yang berlebih ketika saat melakukannya. Manfaat dari latihan menggunakan media *medicine ball* dapat mengembangkan *power* otot lengan serta otot pada bahu dan membiasakan *power* pada tangan melakukan *passing chest pass* (Windo Wiria Dinata, 2019).

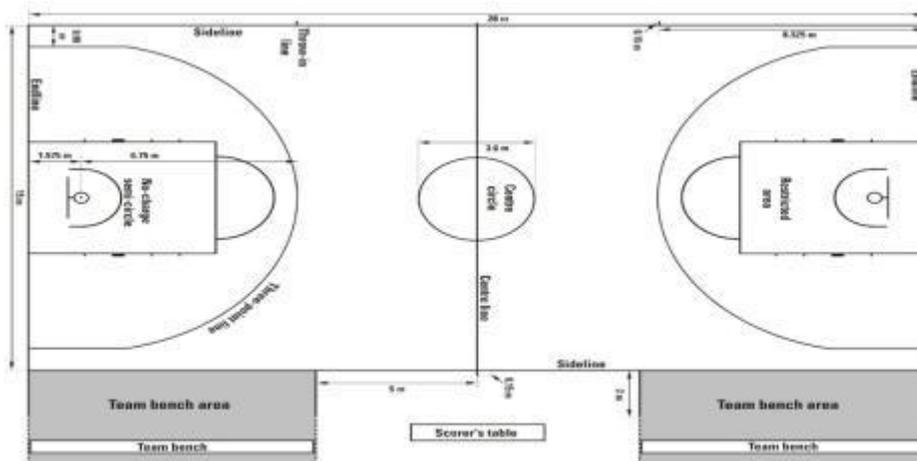
## 8. Sarana Prasarana

### a. Lapangan Bola Basket

Lapangan bola basket 28 meter x 15 meter. Ukuran ini dihitung dari batas garis sebelah dalam. Di bagian tengah lapangan, terdapat lingkaran dengan jari-jari 1,80 meter. Untuk ukuran lingkaran, jari-jarinya diukur dari sebelah luar garis lingkaran. Ukuran lapangan permainan bola basket adalah sebagai berikut :

- 1) Panjang lapangan : 28 meter
- 2) Lebar lapangan : 15 meter
- 3) Jari-jari lingkaran : 1,80 meter
- 4) Lingkaran daerah tembakan tiga angka : 6,25 meter
- 5) Garis tembakan bebas ke garis belakang : 5,80 meter

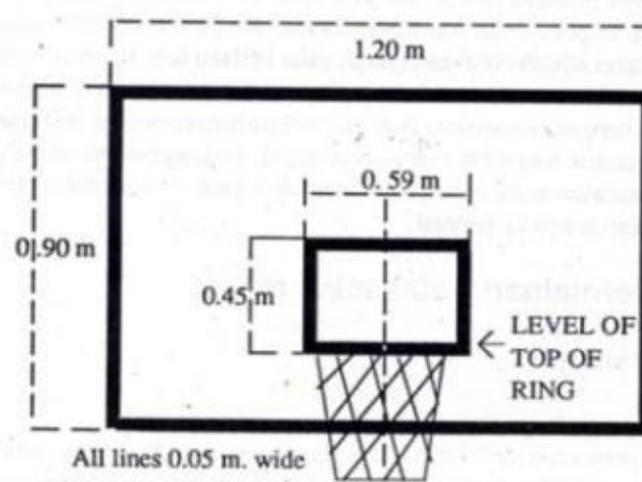
Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.8 Ukuran Lapangan Permainan Bola Basket**  
Sumber: FIBA Official Basketball Rules 2020

b. Papan Pantul

Papan pantul pada lapangan bola basket terdiri dari dua bagian. Kedua papan pantul harus terbuat dari kayu keras setebal 3 cm atau bahan lain yang cocok dan mempunyai derajat kekakuan (kekerasan) yang sama dengan kayu. Untuk ukuran papan pantul bola basket adalah panjang 1,80 meter dan lebar 1,20 meter. Permukaan papan tersebut harus datar dan berwarna putih. Pada papan pantul terdapat empat persegi panjang yang berukuran panjang (horizontal) 0,59 meter dan lebar (vertikal) 0,45 meter. Empat persegi panjang ini dipergunakan untuk arahan memantulkan bola supaya bola masuk ke basket. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Skripsi (Febriani, 2012)

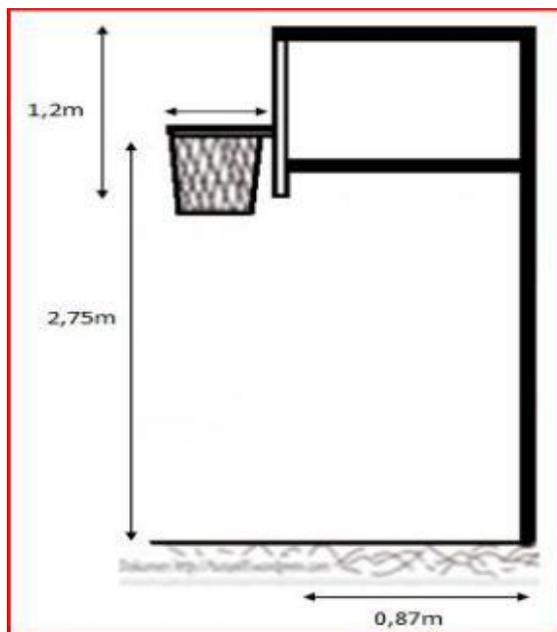


**Gambar 2.9 Papan pantul**

Sumber: Febriani (2012)

c. *Simpay* dan penyangga basket/kranjang

Pada lapangan bolabasket dilengkapi dengan simpay yang terbuat dari besi yang mempunyai garis tengah 20 mm dan jalannya mempunyai panjang 40 cm. Simpay mempunyai garis tengah 45 cm diletakkan 3,03 meter di atas lantai dan sama jauh dari kedua tepi vertikal papan pantul. Untuk lebih jelasnya dapat lihat pada gambi di bawah ini. Skripsi (Febriani, 2012).



**Gambar 2.10 Penyangga Basket**  
 Sumber : FIBA Official Basketball Rules 2020

d. Bola Basket

Bola basket yang digunakan untuk anak-anak sekolah menengah pertama yaitu menggunakan bola ukuran 6 atau biasa disebut bola 6. Bahan dari karet sintetis dan permukaan bola bertotol halus. Kedudukan pentil tidak menonjol (rata). Bola berbentuk bulat sempurna (kebulatan  $< 1,5$ ). Tekanan bola di dalam 0,40 - 0,69 kg/cm<sup>2</sup> (0,39 - 0,68 Bar). Berat bola 6 = 510 - 567 gram. Keliling bola = 72,4 - 73,7 cm. Lebar garis sambung antara 5 - 6,4 mm. Kemampuan pantul 120 - 140 cm bila dijatuhkan dari ketinggian 180 cm. Sesuai ketentuan FIBA dan rekomendasi dari PERBASI (sesuai SNI 12-1282-2009). Skripsi Febriani (2012)

e. Seragam atau baju tim

Menurut (Ariesbowo, 2009) Seragam anggota tim akan terdiri dari:

- 1) Kaos dengan warna dominan yang sama bagian depan dan belakang. Semua pemain harus memasukkan kaos ke dalam celanabermainnya. “*All-in-one*” diperbolehkan.
- 2) Celana pendek dengan warna dominan yang sama bagian depan dan belakang, tetapi tidak perlu sewarna dengan kaosnya.
- 3) Kaos kaki dengan warnaa dominan yang sama untuk semua pemain dari suatu tim.
- 4) Setiap anggota tim akan memakai kaos bernomor di bagian depan dan belakang dengan nomor yang jelas, diblok dengan warna yang kontras dengan warna kaosnya. Nomor tersebut harus dapat terlihat dengan jelas :
  - a) Nomor pada bagian belakang setidaknya mempunyai tinggi dua puluh (20) cm.
  - b) Nomor pada bagian depan setidaknya mempunyai tinggi sepuluh (10) cm.
  - c) Nomor tersebut setidaknya mempunyai lebar dua (2) cm.
  - d) Tim akan memakai nomor dari empat (4) sampai lima belas (15). Federasi-federasi nasional untuk kompetisinya mempuyai wewenang menyetujui nomor lainnya dengan maksimal dua (2) digit.

- e) Pemain dari tim yang sama tidak boleh memakai nomor yang sama.
  - f) Iklan atau logo setidaknya berjarak lima (5) cm dari nomor.
- 5) Tim harus mempunyai minimal dua set kaos tim dan:
- a) Tim yang disebut pertama dalam jadwal (tim tuan rumah) akan memakai kaos berwarna terang (sebaiknya putih).
  - b) Tim yang disebut kedua dalam jadwal (tim tamu) akan memakai kaos berwarna gelap.
  - c) Bagaimanapun juga jika kedua tim setuju, mereka boleh bertukar warna kaos.

#### 9. Peraturan Bola Basket

- a. Bola boleh dilempar dari segala arah baik itu menggunakan satu tangan atau keduanya.
- b. Bola boleh dipukul dari segala arah baik itu menggunakan satu tangan atau keduanya, dengan catatan tidak diperkenankan memukul bola dengan menggunakan tangan mengepal seperti meninju.
- c. Tidak dibenarkan pemain berlari sambil memegang bola.
- d. Bola harus dipegang menggunakan tangan (telapak) dan tidak boleh dipegang dengan menggunakan bagian tubuh lainnya.
- e. Pemain tidak diperkenankan menyeruduk, menjagal, mendorong atau bahkan sampai memukul lawan baik itu sengaja ataupun tidak.
- f. Sebuah kesalahan dibuat pemain jika bola dipukul dengan tangan mengepal dan melakukan pelanggaran pada aturan 3,4 dan 5 yang

disebutkan.

- g. Apabila sebuah tim melakukan pelanggaran sebanyak tiga kali berturut-turut, maka pelanggaran itu akan dihitung sebagai gol untuk tim lawan.
- h. Gol terjadi apabila sebuah bola yang dilempar atau dipukul masuk ke dalam ring, dan penjaga ring tidak menjaga atau menyentuh keranjang.
- i. Apabila bola keluar lapangan pertandingan bola akan kembali dilempar ke dalam lapangan.
- j. Wasit diperkenankan untuk memperlihatkan para pemain yang sedang berlaga, dan mencatat jumlah pelanggaran yang dilakukan, serta memberi tahu wasit pembantu seandainya terjadi pelanggaran berturut-turut wasit mempunyai hak untuk mendiskualifikasi pemain.
- k. Durasi pertandingan terdiri dari 4 babak, dan setiap babak berdurasi 10 menit.
- l. Pihak yang berhasil memasukan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

#### 10. Teknik Tanpa Bola Basket

Menurut (Aryanto, 2018) Teknik bergerak tanpa bola meliputi gerakan menyerang dan bergerak bertahan. Gerakan menyerang digunakan untuk menipu dan menghilangkan keseimbangan lawan, melakukan gerakan memotong ke arah ring basket lawan, menyerang pertahanan, dan menghindari dari penahanan pemain bertahan. Membentuk teknik bergerak

tanpa bola yang baik secara khusus penting bila melakukan untuk teknik bertahan. Pertahanan yang tangguh ditentukan oleh kemampuan bereaksi menghadapi gerakan lawan. Gerakan bertahan membutuhkan teknik gerakan kaki bertahan yang cepat dan seimbang. Teknik gerakan kaki bertahan yang baik dapat untuk mematahkan serangan lawan, mengurangi persentase tembakan, dan melakukan serangan balik.

a. Teknik meyerang tanpa bola

Menurut (Aryanto, 2018) Teknik menyerang tanpa bola bergerak dengan atau tanpa bola adalah penting bagi penyerangan yang dilakukan secara individu atau beregu. Ada delapan gerakan dasar dalam menyerang tanpa bola :

- 1) *Change of pace* adalah sebuah metode perubahan kecepatan berlari untuk menipu dan menghindar dari lawan. Berubah dari berlari cepat ke kecepatan yang lebih pelan dan kemudian kembali cepat tanpa mengubah bentuk dasar saat berlari.
- 2) *Change of direction* adalah perubahan arah merupakan dasar dari semua teknik dasar bola basket terutama cukup penting dalam menerima operan. Perubahan arah yang efektif bergantung pada ketajaman pemotong arah dari arah awal ke arah yang lain.
- 3) *One-two stop* bergerak dengan cepat adalah penting, begitu pula berhenti dengan cepat. Pemain yang tidak berpengalaman sering kehilangan keseimbangan saat mencoba berhenti dengan cepat.
- 4) *Jump stop* pada teknik gerakan jump stop kedua kaki mendarat

secara bersamaan. Saat pemain menangkap bola dan mendarat dengan teknik *jump stop*.

- 5) *Pivoting* saat pemain memegang bola peraturan hanya memperbolehkan untuk melakukan langkah sebanyak mungkin pada setiap arah dengan satu kaki.
- 6) *Jumping* setiap pemain mengenali arti penting melompat di dalam permainan bola basket. Melompat dalam basket mempunyai peranan besar dalam melakukan teknik *rebound, blocking shot, shooting, dan jump ball*. Ada dua teknik dasar melompat yaitu: *two foot jump* dan *one foot jump*.

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu data yang akan diteliti, yang masih perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan sebuah hipotesis sebagai berikut:

1.  $H_0$  : Tidak ada pengaruh hasil latihan *dumbbell bench press* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.  
  
 $H_a$  : Ada pengaruh hasil latihan *dumbbell bench press* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.
2.  $H_0$  : Tidak ada pengaruh hasil latihan pliometrik terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1

Adiwerna Tegal.

$H_a$  : Ada pengaruh hasil latihan pliometrik terhadap peningkatan power chest pass atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

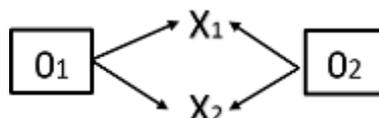
#### **A. Desain Penelitian**

Menurut (Sugiyono, 2017), metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain *two group pre-test post-test design*. Menurut (Sugiyono, 2017) dalam penelitian eksperimen ada *treatment* (perlakuan), sedangkan dalam penelitian naturalistic tidak ada perlakuan. Dalam penelitian ini penulis mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan dites kemampuan awalnya (*pre-test*) dalam melakukan *wall bound pass*.

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan perlakuan atau *treatment* yang berbeda antara dua kelompok yaitu eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Setelah ditentukan kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan berupa latihan *dumbbell bench press* dan kelompok 2 diberikan perlakuan berupa latihan pliometrik *medicine ball*. Perlakuan atau *treatment* diberikan selama 16 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pretest*) dan dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *bench press* dan latihan pliometrik terhadap hasil *power chest pass*. Setelah kedua kelompok diberi perlakuan yang telah direncanakan, kemudian data tes akhir (*posttest*) dibandingkan menggunakan statistic rumus pendek t-test.

Berdasarkan keterangan desain penelitian diatas, pertama peneliti menentukan dua kelas sampel dengan cara *purposive sampling*. Kedua, peneliti melakukan pengukuran *pretest* (tes awal *wall bound test*), kemudian dibagi dua kelompok untuk menentukan X1 dan X2. Ketiga peneliti memberikan model *treatment bench press* dan *pliometri* terhadap atlet. Keempat peneliti melakukan pengukuran akhir dengan melakukan *posttest* untuk mengetahui peningkatan hasil *treatment* setelah diterapkannya model dan metode tersebut.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2015). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 3.1 Desain *Two Grup Pretest-Posttest Design***

Sumber : (Sugiyono, 2018)

Keterangan :

- |    |  |
|----|--|
| O1 | : pretest ( sebelum diberi perlakuan)  |
| X1 | : <i>dumbbell bench press</i>          |
| X2 | : <i>pliometri medicine ball</i>       |
| O2 | : posttest ( setelah diberi perlakuan) |

## **B. Populasi Dan Sampel**

### 1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas 10 dan 11 yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Maka dari hasil data siswa yang ada populasi dalam penelitian ini ada 20 siswa putra.

### 2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk sampel diambil dari populasi harus betul-betul *representatif*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan purposive sampling yaitu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan pertimbangan-pertimbangan khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian untuk penelitian yaitu 12 siswa laki-laki. Dimana 12 siswa laki - laki tersebut merupakan jumlah sampel dari ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan

sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu siswa atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal dengan ketentuan:

- a. Anggota atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.
- b. Aktif dalam mengikuti latihan
- c. Dapat mengikuti kegiatan dengan baik
- d. Siswa putra kelas 10 dan kelas 11

### **C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel**

#### 1. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan kegiatan pengukuran variabel penelitian dilihat dari ciri-ciri spesifik yang tercermin dalam dimensi-dimensi atau indikator-indikator variabel penelitian. Berikut runtutan pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

##### *a. Pretest*

Tes menggunakan instrumen psikomotorik dengan *wall bounce pass* kedinding selama 1 menit.

##### *b. Treatment*

- 1) Kelompok latihan *dumbbell bench press*
- 2) Kelompok latihan pliometrik *medicine ball*

Setelah sampel dibagi dalam 2 kelompok maka selanjutnya diberikan *treatment* atau perlakuan dengan latihan *dumbbell bench*

*press* dan pliometrik *medicine ball* selama 16 kali pertemuan.

c. *Posttest*

Tes menggunakan instrumen psikomotorik dengan *wall bounce pass* selama 1 menit. Adapun norma penskorannya sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Norma Skor Wall Bound Test (1 menit)**

Perolehan Nilai	Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra		
>50	100	Sangat Baik
49-40	95	Baik
39-30	90	Cukup
29-20	85	Kurang
<19	80	Kurang Baik

Sumber : Umaroh (2019)

2. Pengukuran Variabel

Variabel menurut (Sugiyono, 2017) adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Ada dua macam variabel dalam penelitian yaitu variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menghindari salah pemahaman dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian yaitu :

a. Variabel Bebas

Menurut (Sugiyono, 2017) variabel bebas adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *bench press* dan pliometrik.

b. Variabel Terikat

Menurut (Sugiyono, 2017) variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *power chest pass*.

#### **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting, karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala dengan diamati secara cermat sehingga dapat diketahui sebab akibat akan muncul gejala tersebut. Dengan demikian dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh perlakuan selama penelitian.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Menurut Rohmah Ratnasari dalam (Suharsimi, 2010) menjelaskan tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam membicarakan tes ini akan disampaikan sekaligus alat ukur lain yang sifatnya terstandar (*standardized*). Ditinjau dari sasaran atau objek yang akan dievaluasi, maka dibedakan adanya beberapa macam tes dan alat ukur lain.

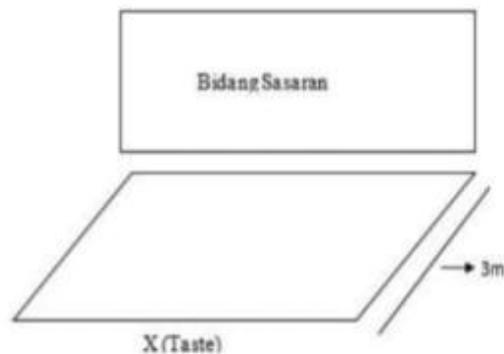
Karena keterbatasan waktu, biaya dan subjek dari tes ini maka untuk memaksimalkan latihan *treatment* sebagai objek percobaan selama 4 minggu

dengan frekuensi 4 kali. Adapun perlakuan yang akan diberikan berupa latihan menggunakan *treatment dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* (X). latihan yang akan diberikan disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu hasil *power chest pass* bola basket (Y).

#### 1. Instrument Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa instrument penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data.

Alat ukur yang digunakan dalam instrumen ini adalah tes hasil *wall bound pass*. Tujuan tes ini adalah mengetahui hasil *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Untuk pelaksanaan, sampel diberi kesempatan dengan sebanyak mungkin dengan melakukan *chest pass* dan diambil hasil yang paling terbaik. Adapun instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah: a) bola basket, b) lapangan bola basket, c) *cone*, d) meteran, e) seperangkat alat tulis.



**Gambar 3.2 Lapangan *wall bound pass test***

Sumber : Ardin Irawan (2020)

## 2. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian pengaruh latihan menggunakan latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal dilakukan dalam 16 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan kurang lebih 90 menit. Dari 16 kali pertemuan tersebut pertemuan pertama didahului *pre-test* / tes awal berikutnya diberikan program latihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post-test* / tes akhir. Adapun kegiatan latihan tersebut adalah sebagai berikut :

### a. *Bench Press*



**Gambar 3.3 Barbel**

Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

Bebannya dapat ditambah dalam setiap latihannya yang berfungsi untuk meningkatkan otot dada, *triceps*, *pectoralis mayor*, *pectoralis minor*, *corabra drialis*, *biceps atas deltoid anterior*, *sirratus anterior*. Latihan *bench press* dibantu dengan alat/beban berupa barbell. Sikap *bench press* dimulai dengan posisi tidur terlentang dengan kedua kaki dibuka, tangan bersiap untuk mengangkat beban. Angkat beban sampai kedua lengan lurus ke atas dan berhenti untuk beberapa saat. Turunkan beban sedikit demi sedikit sampai tangan dan beban pada posisi semula (Riyanto, 2019).

b. Pliometrik *Medicine Ball*



**Gambar 3.4 *Medicine Ball***

Sumber : Dokumentasi Peneliti (2023)

Diterapkan dua macam latihan passing yakni latihan *medicine ball* 1 kg dan latihan *medicine ball* 2 kg. Latihan *medicine ball* dengan berat 1 kilogram dan 2 kilogram merupakan suatu bentuk latihan mengembangkan pola gerakan khusus yang diperlukan dalam meningkatkan power lengan. Power lengan yang baik akan sangat menunjang passing menjadi lebih cepat dan akurat. Pembebanan dengan berat bola *medicine* 1 kg dan 2 kg merupakan pembebanan

yang dipilih karena bersifat *low impact* pada metode melatih *power* sehingga cocok bagi pemula untuk mengembangkan kemampuan *passing* (Windo Wiria Dinata, 2019).

### 3. Tes awal atau *pre-test*

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di lapangan bola basket. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yang melakukan *chest pass*. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan *passing chest pass*, dengan cara pengukuran menggunakan *wall bound test* yaitu dengan atlet berdiri dengan jarak 3 meter siswa dapat berapa kali *passing*. Petunjuk pelaksanaan dari tes adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan : Mengukur *power passing chest pass*
- b. Perlengkapan : Lapangan basket, *cone*, bola basket, meteran dan seperangkat alat tulis
- c. Petunjuk : teste berdiri di digaris dengan jarak 3 meter dari tembok.
- d. Peraturan : dilakukan oleh atlet dengan memegang bola dibelakang garis dengan jarak 3 meter dari tembok
- e. Score : waktu melakukan lemparan datar dari depan dada (*chest pass*) kearah tembok akan diberi skor 1 dalam waktu 1 menit.
- f. Penilaian : semakin banyak skor tes semakin banyak nilainya dan jumlah lemparan yang sah selama 1 menit dihitung sebagai nilai

tes *passing power chest pass*.

#### 4. *Treatment* atau Perlakuan (X)

*Dumbbell Bench Press* juga dikenal sebagai *dumbbell flat bench press* dan *dumbbell chest press*, adalah latihan tubuh bagian atas yang mengaktifkan otot lengan, bahu, dan dada. Cara melakukan latihan *dumbbell bench press* dengan berbaring terlentang di bangku. Ambil sepasang *dumbbell* dan pegang di pinggul. Sambil melatih otot inti dan angkat *dumbbell* di atas dada. Kecangkan tulang belikat saat menurunkannya sehingga lengan atas dan bawah membentuk sudut 90 derajat (Devieri, 2022).

Menurut (Ferdila Oktaviasari, 2020) *Dumbbell* adalah sebuah alat untuk latihan beban dengan berbagai variasi model dan berat. Penggunaan *dumbbell* untuk meningkatkan *power* lengan perlu dilakukan dalam intensitas yang tinggi dengan beban yang berlebih. Latihan *dumbbell* merupakan salah satu metode latihan yang paling sering tau umum digunakan di berbagai klub bola basket dalam maupun luar negeri.

Pliometrik *Medicine Ball* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* serta kekuatan otot lengan (Trisnowiyanto, 2016). Secara spesifik, *medicine ball* memiliki pengaruh terhadap *power* otot lengan dan bahu.

Latihan pliometrik merupakan latihan untuk melatih *power* otot lengan. Latihan pliometrik sangat bergantung pada kekuatan maksimal yang dikerahkan dengan waktu yang singkat disertai beban berlebih ketika

pelaksanaannya. (Ferdila Oktaviasari, 2020).

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen 1 melakukan latihan *dumbbell bench press* dan kelompok kedua eksperimen 2 melakukan latihan pliometrik *medicine ball*. Sebelum melakukan kedua latihan tersebut masing-masing kelompok melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan pemanasan kemudian dilakukan pembagian kelompok, pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan data tes awal dan dimasukkan dalam kelompok eksperimen karena sampel terdiri dari peserta yang memiliki kemampuan hampir sama.

a. Pemanasan (*warming up*)

Pemain diwajibkan untuk melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan yaitu untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera.

Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 10 menit dan diawali peregangan otot kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan dinamis penunjang latihan.

b. Latihan inti (perlakuan dan *treatment*)

Latihan ini bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen 1 latihan *dumbbell bench press* dan

eksperiment 2 melakukan latihan pliometrik *medicine ball*. Setiap pertemuan dilaksanakan 90 menit. Supaya hasil yang didapat akurat maka peneliti melakukan penangulangan yang meningkat setiap minggunya sebesar 5% dengan istirahat antar set kurang lebih 6 menit, karena untuk melakukan set berikutnya siswa harus giliran dari beberapa anak lainnya.

**Tabel 3.2 Perlakuan atau *Treatment* Minggu 1**

Minggu 1						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
X1(eksperiment 1)		A		A	A	A
X2(eksperiment 2)		B		B	B	B

Setelah sampel mendapatkan kelompok eksperiment 1 (A) Mendapatkan *treatment dumbbell bench press* dan kelompok eksperiment 2 (B) Mendapatkan *treatment pliometrik medicine ball*. Dalam minggu ke 1 peneliti memulai dari kekuatan maksimal 15 repetisi 3 set.

**Tabel 3.3 Perlakuan atau *Treatment* Minggu 2**

Minggu 2						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
X1(eksperiment 1)		A		A	A	A
X2(eksperiment 2)		B		B	B	B

Sama dengan minggu sebelumnya dalam minggu ke 2 sampel masih melakukan *treatment* yaitu kelompok eksperimen 1 (A) mendapatkan *treatment dumbbell bench press* dan kelompok eksperiment 2 (B) mendapatkan *treatment pliometrik medicine ball*.

Dalam minggu ke 2 menjadi 15 repetisi 4 set.

**Tabel 3.4 Perlakuan atau Treatment Minggu 3**

Minggu 3						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
X1(eksperiment 1)		A		A	A	A
X2(eksperiment 2)		B		B	B	B

Tidak berbeda dengan minggu-minggu sebelumnya, minggu ke 3 mendapatkan *treatment* yaitu kelompok eksperimen 1 (A) mendapatkan *treatment dumbbell bench press* dan kelompok 2

(B) mendapatkan *treatment* pliometrik *medicine ball*. Dalam minggu ke 3 repetisi menjadi 15 repetisi 4 set

**Tabel 3.5 Perlakuan atau Treatment Minggu 4**

Minggu 4						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
X1(eksperiment 1)		A		A	A	A
X2(eksperiment 2)		B		B	B	B

Minggu yang ke 4 mendapatkan *treatment* yaitu kelompok eksperimen 1 (A) mendapatkan *treatment dumbbell bench press* dan kelompok 2 (B) mendapatkan *treatment* pliometrik *medicine ball*. Dalam minggu ke 4 repetisi menjadi 15 repetisi 5 set.

5. Tes akhir (*post-test*)

Tes akhir dilaksanakan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 16 kali pertemuan. Tes akhir ini dilaksanakan seperti tes awal yaitu melakukan *wall bound test*. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil tingkat kemampuan *passing* yang telah dicapai sampel setelah melakukan latihan yaitu *dumbbell bench press*

dan pliometrik *medicine ball*. Dalam melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan *wall bound test*. Kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan *wall bound test* sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit.

Petunjuk pelaksanaan dari tes adalah sebagai berikut :

- a. Tujuan : Mengukur *power passing chest pass*
- b. Perlengkapan : Lapangan basket, *cone*, bola basket dan alat tulis
- c. Petunjuk : teste berdiri di digaris dengan jarak 3 meter dari tembok.
- d. Peraturan : dilakukan oleh atlet dengan memegang bola dibelakang garis dengan jarak 3 meter dari tembok
- e. Score : waktu melakukan lemparan datar dari depan dada (*chest pass*) kearah tembok akan diberi skor 1 dalam waktu 1 menit.
- f. Penilaian : semakin banyak skor tes semakin banyak nilainya dan jumlah lemparan yang sah selama 1 menit dihitung sebagai nilai tes *passing*.

#### **E. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen**

Menurut (Sugiyono, 2017) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, penelitian mencari uji validitas dan uji

reliabilitas.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keabsahan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau masih validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi, 2010). Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi, 2010).

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017), dalam penelitian kuantitatif, analisa data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisa data dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisa data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik non-parametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal. Data yang di nilai adalah variabel bebas : latihan *bench press* (X1), dan Latihan pliometrik (X2) serta variabel terikat yaitu hasil *power chest pass* (Y).

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini dilakukan dengan program computer SPSS release 25. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  sebaran dikata tidak normal.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Pengujian 44 homogenitas dilakukan dengan bantuan program computer SPSS release 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai sig.  $> 0,05$  atau F hitung  $< F$  table, berarti sampel tersebut homogen.

### 3. Uji hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ), apabila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, maka digunakan t-test.

#### 1) Uji T (Paired Samples t-test)

Uji Paired Samples t-test adalah digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pada satu kelompok orang antara sebelum perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian**

SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal bernaung di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal sendiri beralamat di Jl. Raya II, Pekuncen, Pesarean, Kec. Adiwerna, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah 52194. SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal sudah menerapkan sistem Kurikulum Merdeka dan memiliki akreditasi A.

SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal memiliki berbagai ekstrakurikuler kegiatan untuk menyalurkan bakat dan minat peserta didik di bidang olahraga maupun kesenian. Ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi, begitu pula kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal yang meliputi : bola basket futsal, bola voli, rebana dan masih banyak lagi.

Pada penelitian ini, mengambil subyek sejumlah 12 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok latihan *dumbbell bench press* dan kelompok latihan pliometrik *medicine ball*. Penelitian dilaksanakan pada 22 Agustus – 9 September 2023. Data *pre-test* diambil pada tanggal 22 Agustus 2023 dan data *post-test* diambil pada tanggal 9 September 2023 di GOR Manawa Arena. Treatment dilakukan dalam 4 minggu dengan catatan pada

minggu pertama dan kedua dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, Jumat, Sabtu. Minggu ketiga dan keempat pada hari Selasa, Kamis, Jumat dan Sabtu.

## B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

### 1. Analisis Deskriptif - *Pretest* dan *Posttest Passing Wall Bound Pass*

Hasil *pretest* dan *posttest* dari tes *wall bound pass* dari kelompok *dumbbell bench press* pada penelitian yang dilakukan terhadap anggota ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Data Pretest – Posttest Kelompok *Dumbbell Bench Press***

No.	Subyek Penelitian - Grup	DATA	
		PRETEST	POSTTEST
1	SP-A-1	24	45
2	SP-A-2	22	55
3	SP-A-3	19	42
4	SP-A-4	18	40
5	SP-A-5	23	46
6	SP-A-6	25	54

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Dari hasil penelitian didapatkan data nilai pretest – posttest dari kelompok *dumbbell bench press* yang kemudian akan disajikan menjadi data yang disesuaikan dengan norma penilaian *wall bound test*, sebagai berikut:

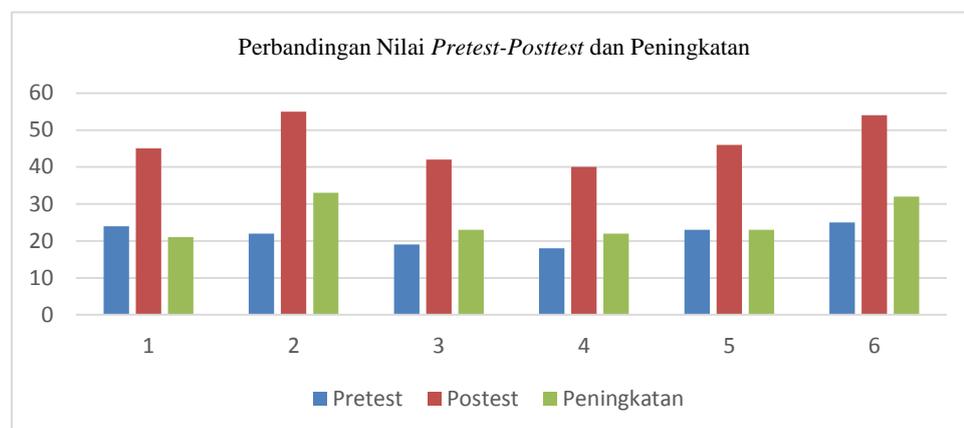
Tabel 4.2 Norma Penilaian Kelompok *Dumbbell Bench Press*

Perolehan Nilai Putra	Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
>50	100	Sangat Baik			2	33%
49-40	95	Baik			4	67%
39-30	90	Cukup				
29-20	85	Kurang	4	67%		
<19	80	Kurang Baik	2	33%		
<b>Jumlah</b>			6	100%	6	100%

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Terlihat bahwa kelompok *dumbbell bench press* pada nilai pretest kategori kurang terdapat 4 siswa (67%), dan kategori kurang baik terdapat 2 siswa (33%). Kemudian pada nilai posttest kategori sangat baik terdapat 2 siswa (33%), dan kategori baik terdapat 4 siswa (67%).

Berikut merupakan diagram batang dari penilaian *pretest – posttest* dari kelompok *dumbbell bench press*:



Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Nilai *Dumbbell Bench Press*

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Hasil *pretest* dan *posttest* dari tes *wall bound pass* dari kelompok pliometrik *medicine ball* pada penelitian yang dilakukan terhadap anggota

ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Data *Pretest – Posttest* Kelompok Pliometrik *Medicine Ball***

No.	Subyek Penelitian – Grup	DATA	
		PRETEST	POSTTEST
1	SP-B-1	25	47
2	SP-B-2	27	45
3	SP-B-3	23	52
4	SP-B-4	18	44
5	SP-B-5	27	53
6	SP-B-6	19	41

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Dari hasil penelitian didapatkan data nilai *pretest – posttest* dari kelompok pliometrik *medicine ball* yang kemudian akan disajikan menjadi data yang disesuaikan dengan norma penilaian *wall bound test*, sebagai berikut:

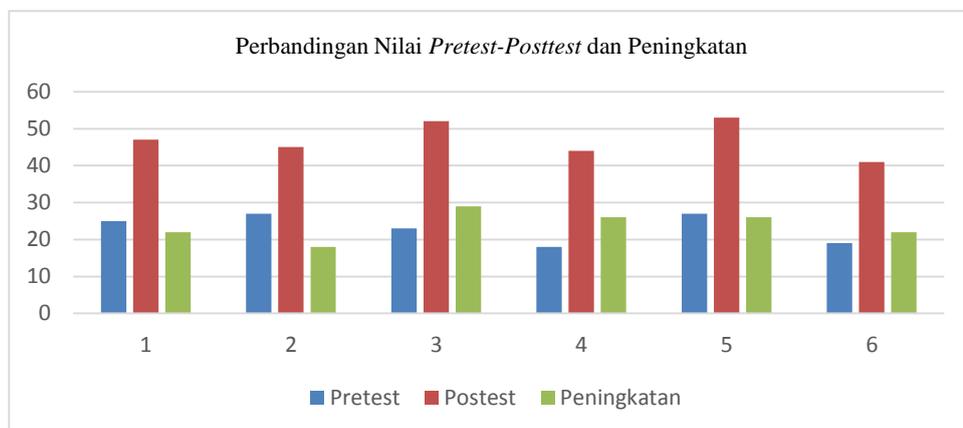
**Tabel 4.4 Norma Penilaian Kelompok Pliometrik *Medicine Ball***

Perolehan Nilai Putra	Kriteria Penilaian	Klasifikasi Nilai	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
>50	100	Sangat Baik			2	33%
49-40	95	Baik			4	67%
39-30	90	Cukup				
29-20	85	Kurang	4	67%		
<19	80	Kurang Baik	2	33%		
<b>Jumlah</b>			6	100%	6	100%

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Terlihat bahwa kelompok pliometrik *medicine ball* pada nilai pretest kategori kurang terdapat 4 siswa (67%), dan kategori kurang baik terdapat 2 siswa (33%). Kemudian pada nilai posttest kategori sangat baik terdapat 2 siswa (33%), dan kategori baik terdapat 4 siswa (67%).

Berikut merupakan diagram batang dari penilaian pretest – posttest dari kelompok pliometrik *medicine ball*:



**Gambar 4.2 Diagram Perbandingan Nilai Pliometrik *Medicine Ball***  
Sumber: Hasil analisis data (2023)

Hasil penelitian tentang hasil *wall bounce pass* di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal yang dikumpulkan dan dianalisis adalah peningkatan *power chest pass* melalui latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung. Berikut hasil perhitungan analisis data sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Hasil pretest dan posttest tes *wall bound pass***

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	<i>Mean</i>	22.5	47
2	<i>Median</i>	22	47
3	<i>Sum</i>	270	564
4	Nilai Tertinggi	27	55
5	Nilai Terendah	18	40
6	Standar Deviasi	3.3166	5.2397

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Dari hasil perhitungan psikomotorik di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal

sebelum diberikan latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 22,5 nilai *median* 22 nilai sum atau jumlah 270, skor tertinggi 27, skor terendah 18 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3.3166 sedangkan data *posttest* atlet putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal setelah diberikan latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 47 nilai *median* 47 nilai sum atau jumlah 564 skor tertinggi 55 skor terendah 40 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5.2397.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi  $> 0,05$  yang berarti residual berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas**

<b>Tests of Normality</b>							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan Wall Bound Test	PRETEST	,188	12	,200*	,905	12	,185
	POSTTES T	,167	12	,200*	,913	12	,230

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Berdasarkan data hasil uji normalitas di atas diperoleh *Shapiro-Wilk* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai signifikansi  $> 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig  $> 0,05$ .

Hasil uji homgenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas**

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Wall Bound Test	Based on Mean	3,095	1	22	,092
	Based on Median	1,864	1	22	,186
	Based on Median and with adjusted df	1,864	1	17,393	,190
	Based on trimmed mean	3,031	1	22	,096

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* lebih besar  $p > 0,05$  atau  $0,065 > 0,05$  Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap *power chest pass* atlet SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal melalui latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Dasar pengambilan keputusan jika nilai *Sig.(2-tailed)*  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* sedangkan jika nilai *Sig.(2-tailed)*  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Adapun hasil perhitungan kelompok *Dumbbell Bench Press*, adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Paired Sample t-Test Kelompok Dumbbell Bench Press**

	<i>Paired Differences</i>			<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>			
Posttest – Pretest	25.167	4.750	1.939	12.977	5	0.000

Sumber: Hasil Analisis Data (2023)

Berikut hipotesis penelitian:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh hasil latihan *dumbbell bench press* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket

SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

$H_a$  : Ada pengaruh hasil latihan *dumbbell bench press* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*)  $p = 0.000$  atau  $< 0.05$  atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh hasil latihan *dumbbell bench press* terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

Sedangkan hasil perhitungan kelompok Pliometrik *Medicine Ball*, adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Paired Sample t-Test Kelompok Pliometrik Medicine Ball**

	Paired Differences			T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Posttest – Pretest	23.833	3.920	1.600	14.893	5	0.000

Sumber: Hasil Analisis Data (2023)

Berikut hipotesis penelitian:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh hasil latihan pliometrik terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

$H_a$  : Ada pengaruh hasil latihan pliometrik terhadap peningkatan *power*

chest pass atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*)  $p = 0.000$  atau  $< 0.05$  atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh hasil latihan Pliometrik *Medicine Ball*, terhadap peningkatan *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan latihan *dumbbell bench press* hasil *wall bounce pass* pada atlet putra SMK Negeri 1 Adiwerna. Setelah diberi perlakuan terdapat peningkatan, terlihat bahwa kelompok *dumbbell bench press* pada nilai *pretest* kategori kurang terdapat 4 siswa (67%) dan kategori kurang baik terdapat 2 siswa (33%). Pada nilai *posttest* kategori sangat baik terdapat 2 siswa (33%), dan kategori baik terdapat 4 siswa (67%). Kemudian terlihat pada kelompok pliometrik *medicine ball* pada nilai *pretest* kategori kurang terdapat 4 siswa (67%), dan kategori kurang baik terdapat 2 siswa (33%). Kemudian pada nilai *posttest* kategori sangat baik terdapat 2 siswa (33%), dan kategori baik terdapat 4 siswa (67%).

Hasil penelitian menunjukkan latihan *dumbbell bench press* berpengaruh terhadap hasil *wall bounce pass* pemain bola basket putra di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal. Kemudian dari hasil latihan pliometrik *medicine ball* lebih berpengaruh terhadap hasil *wall bounce pass* pemain

bola basket putra. Dari kedua latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* aspek yang cukup penting dalam meningkatkan hasil *power chest pass* diantaranya adalah kekuatan otot lengan. Hasil uji t menunjukkan kemampuan peserta yang diberi latihan *power chest pass* menggunakan pliometrik *medicine ball* hasilnya lebih baik dari pada menggunakan latihan *dumbbell bench press*.

Latihan dari *dumbbell bench press* maupun pliometrik *medicine ball* dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 4 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 16 kali pertemuan, sehingga *power chest pass* dapat memberikan dampak baik atau meningkatnya kemampuan. Hal tersebut sesuai dengan Sani A. (2021) yang mengatakan bahwa latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan *passing*, oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang rutin agar keterampilan *passing* seseorang meningkat lebih baik. Adapun Fika (2016) juga menyampaikan bahwa tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan Pengaruh Hasil Latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap *power chest pass* di SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal Maka dapat diambil kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *dumbbell bench press* terhadap *power chest pass* dengan hasil *mean/rata-rata* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*)  $p = 0.000$  atau  $< 0.05$
2. Terdapat pengaruh latihan pliometrik *medicine ball* terhadap *power chest pass* dengan hasil *mean/rata-rata* mengalami peningkatan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*)  $p = 0.000$  atau  $< 0.05$
3. Adanya pengaruh terhadap latihan *dumbbell bench press* dan pliometrik *medicine ball* terhadap *power chest pass* atlet putra di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tegal.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah variabel yang dapat

mempengaruhi hasil dari kekuatan *chest pass* dalam permainan bola basket.

2. Bagi atlet atau siswa untuk mengoptimalkan latihan agar mendapatkan hasil maksimal dalam kemampuan *chest pass* bola basket.
3. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *chest pass* bola basket pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Irawan, D. W. (2021). Pengaruh Latihan Bench Dip Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Pada SMAN 1 Narmada Tahun 2020. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1).
- Andriani, P. (2019). Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 29 Pekanbaru. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3.
- Apta Myisdayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Ari Agus Saputra, A. M. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Olympia*, 1(1).
- Ariesbowo, W. F. (2009). *Menjadi Pemain Sepak Bola Yang Tangguh*. Depok: Be Champion.
- Aryanto, B. (2018). *Teknik Dan Taktik Dalam Permainan Bola Basket / Oleh, Budi Aryanto*. Yogyakarta : UNY Press.
- Awan, H. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Devieri. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball Dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Oto Lengan Dalam Olahraga Bola Basket. *Physical Activity Journal (Paju)*, 161.
- Ferdila Oktaviasari, G. D. (2020). Pengaruh Hasil Latihan Jump Shoot Dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Bola Basket Klub Mranggen Selection Basketball. *Journal Of Physical Activity And Sports*, 63.
- Gabriel Ramadhan Emileano Deviari, D. M. (2022). Pengaruh Latihan Pilometrik Medicine Ball Dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan Dalam Olahraga Bola Basket. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2).
- Lahinda, J. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*, 2(01), 91–100. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola basket FIK UNP. *Jurnal MensSana*, 4(1). <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.35>

- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas. X*. Jakarta: Erlangga.
- FIBA Central Board, Official Basketball Rules (2020). Mies, Switzerland.
- Febriani. 2012. Pembelajaran Penjas melalui Pendekatan Variasi Bola dalam Shooting Freethrow SMP Negeri 2 Brebes. *Jurnal. UNNES*
- PERBASI. (2006). *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Depdikbud.
- Prabowo, B. Y. (2016). Pengaruh Latihan Bench Press Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tolak Peluru. *Jurnal Keolahragaan, 4(2)*.
- Putra, M. S. (2017). Pemanfaatan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 266 - 271*.
- Rezky Nugraha Pratama, N. Z. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga , 94*.
- Riyanto, P. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Bench Press Dan Push Up Terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass. *Journal Of Physical And Outdoor Education, 1(1)*.
- Sarumpaet, D. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhendro, A. (2007). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Trisnowiyanto, H. D. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Latihan Clapping Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*.
- Utomo, M. (2016). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.

- Werdihartohadi, A. F. (2011). *Menjadi Pemain Sepak Bola Yang Tangguh*. Jakarta: Be Champion.
- Windo Wiria Dinata, L. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Sporta Saintika*, 4(1).
- Wissel. (2000). *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Reshi. (2019). *Pengaruh Latihan Wall Shooting Dengan Konsep Beef Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (Free Throw) Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
 FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN  
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

### USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi  
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Nehsan Anggit Pramono

N P M : 19230221

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

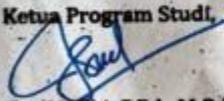
Pengaruh Latihan Bench Press dan Plyometric Medicine Ball  
Untuk Meningkatkan Power Chest Pass Pada Atlet Putra  
Di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwarna  
Tegay Tahun 2023

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd.
2. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or.

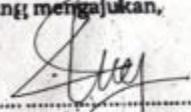
Menyetujui,

Ketua Program Studi,

  
 Osa Maliki, S.Pd., M.Pd  
 NPP 148101425

Semarang, 16 Agustus 2023

Yang mengajukan,

  
Nehsan Anggit Pramono

#### DAFTAR PEMBIMBING

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd       | 11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or  |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd      | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or            |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd             | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd    |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or     | 15. Ibnu Fatkhur Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or    | 16. Husnu Hadi, S.Pd., M.Or          |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd        | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes | 18. F                                |
|  | 19. Scanned by TapScanner            |

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal Skripsi

### PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* dan  
Pliometri *Medicine Ball* Meningkatkan *Power Chest Pass* Pada Atlet Putra Di  
Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri I Adiwerna Tegal",

Disusun oleh:

Nama : IKHSAN ANGGIT PRAMONO

NPM :19230221

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari : .....

Tanggal : .....

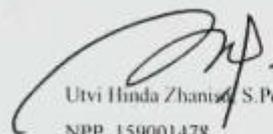
Pembimbing I



Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd

NPP. 179101530

Pembimbing II



Utvi Hinda Zhanisa, S.Pd., M.Or

NPP. 159001478

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Osa Maiki S.Pd., M.Pd

NPP. 148101425

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

---

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/VIII/2023 Semarang, 16 Agustus 2023  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMK N 1 Adiwerna Tegal  
di Tegal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : IKHSAN ANGGIT PRAMONO  
N P M : 19230221  
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN DUMBBELL BENCH PRESS DAN PLIOMETRIK MEDICINE BALL UNTUK MENINGKATKAN POWER CHEST PASS PADA ATLET PUTRA DI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 1 ADIWERNA TEGAL TAHUN 2023

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

  
Dekan,  
  
**Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil**  
NPP 107801284

### Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

	<p><b>PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH</b>  <b>DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b>  <b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 ADIWERNA</b>  <small>JL. RAYA II PO BOX 24 ☎ (0283) 443798. Fax: (0283) 445494 ADIWERNA 52194 KAB. TEGAL  E-mail: mail@smkn1adw.sch.id</small></p>	
Nomor	: 421.5/ 1222 / 2023	Adiwerna, 11 September 2023
Lampiran	: --	
Perihal	: Balasan Surat Penelitian	
Kepada		
Yth.	: Dekan Universitas PGRI Semarang di Semarang	
<p>Diberitahukan dengan hormat,  Bahwa nama di bawah ini telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 22 Agustus s.d 9 September 2023 di Sekolah kami SMK Negeri 1 Adiwerna.  Adapun nama yang bersangkutan :</p>		
Nama	: <b>IKHSAN ANGGIT PRAMONO</b>	
NIM	: 19230221	
Prodi	: FPIPSKR / PJKR	
Topik	: Pengaruh Latihan Dumbbell Bench Press dan Pliometrik Medicine Ball Untuk Meningkatkan Power Chest Pass pada Atlet Putra di Ekstrakurikuler Bola Basket SMKN 1 Adiwerna Tegal Tahun 2023.	
Universitas	: Universitas PGRI Semarang	
<p>Demikian surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya dan kepada yang berkepentingan untuk menjadikan maklum</p>		
<p>Kepala SMK Negeri 1 Adiwerna</p>  <p><b>IMRON EFFENDI, S.P., M.Pd</b>  NIP. 19640316 198803 1 013</p>		

**Lampiran 5. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen I**

**PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI**

Pembimbing I

Nama : Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	07 Juli 2022	Pengajuan Judul Skripsi	
2	20 September 2022	Pengajuan judul Skripsi	
3	06 Oktober 2022	Bimbingan Judul Skripsi	
4	10 Oktober 2023	ACC Judul Skripsi	
5	03 Maret 2023	Pengajuan Proposal Skripsi	
6	15 Maret 2023	Bimbingan Proposal Skripsi	
7	01 Mei 2023	Bimbingan Proposal Skripsi	
8	28 Juli 2023	Bimbingan proposal skripsi	
9	15 Agustus 2023	ACC Proposal Skripsi	
10	17 Oktober 2023	Bimbingan Skripsi	
11	1 November 2023	Bimbingan Skripsi	
12	3 November 2023	ACC Skripsi	
13			
14			
15			

**Lampiran 6. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen II**

**PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI**

Pembimbing II

Nama : .....  
 Utvi Hinda Zhanisa, S.Pd., M.Or

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	18 Oktober 2023	Pengajuan Judul Skripsi	
2	20 Oktober 2023	Pengajuan Judul Skripsi	
3	27 oktober 2023	Pengajuan Judul Skripsi	
4	27 Desember 2023	Pengajuan Judul Skripsi	
5	10 Januari 2023	ACC Judul Skripsi	
6	1 Agustus 2023	Bimbingan Proposal Skripsi	
7	16 Agustus 2023	ACC Proposal Skripsi	
8	10 November 2023	ACC Skripsi	
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

**Lampiran 7. Daftar Peserta Ektrakurikuler Bola Basket**

No.	Nama Peserta Ektrakurikuler Bola Basket	Kelas
1	Ashraful Anam	10
2	Nuzulian Rizky R	10
3	Zeki Aura Satria	10
4	Tegar Tri Wijayanto	10
5	Moh. Nurul Hadi Pramono	10
6	Rasya Islami Fauzy	11
7	M. Azzami Pratama	11
8	Raihan Fauzi F	11
9	M. Subqi Amin	11
10	Moh. Nizar Zulmi	11
11	Akhsan Tri Andhinata	11
12	Chandra Stevani Pratama	11

**Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta Penelitian**

DAFTAR HADIR PESERTA PENELITIAN  
SMK NEGERI 1 ADIWERNA

No	Nama Siswa	Kelas	Pertemuan																
			Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Posttest	
1	Ashrafal Anam	X TM 1	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben
2	Nuzulian Rizky R	X TKR 3	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri	Ri
3	Zeki Aura Satria	X TITL 1	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek	Zek
4	Tegar Tri Wijayanto	X TAB 1	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg	Teg
5	Moh. Nurul Hadi Pramono	X TM 3	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur	Nur
6	Rasya Islami Fauzy	XI TKR 3	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras	Ras
7	M. Azzami Pratama	XI TKJ 1	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz	Azz
8	Raihan Fauzi F	XI TAV 1	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai
9	M. Subqi Amin	XI TITL 1	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub	Sub
10	Moh. Nizar Zulmi	XI TKJ 1	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz	Niz
11	Akhsan Tri Andhinata	XI DPMB 1	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh	Akh
12	Chandra Stevani Pratama	XI TKR 1	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha	Cha

Peneliti  
  
Ikhsan Anggit Pramono  
NPM. 19230221

Pembina  
  
Multi Andia Anggyantoro S.Pd  
NPP. -

**Lampiran 9. Lembar Penilaian *Pre-test***

PENILAIAN *PRE-TEST*  
SMK NEGERI I ADIWERNA TEGAL TAHUN 2023

No	Kelompok	Nama Siswa	Kelas	Hasil Wall Bound Test Selama 1 menit
				Skor <i>Pre-test</i>
1	Dumbbell Bench Press	Ashrafal Anam	10	24
2		Raihan Fauzi F	11	22
3		M. Subqi Amin	11	19
4		Tegar Tri Wijayanto	10	18
5		Moh. Nurul Hadi Pramono	10	23
6		Rasya Islami Fauzy	11	25
7	Pliometrik <i>Medicine Ball</i>	M. Azzami Pratama	11	25
8		Nuzulian Rizky R	10	27
9		Zeki Aura Satria	10	23
10		Moh. Nizar Zulmi	11	18
11		Akhsan Tri Andhinata	11	27
12		Chandra Stevani Pratama	11	19

**Lampiran 10. Penilaian *Post-Test***

PENILAIAN *POST-TEST*  
SMK NEGERI 1 ADIWERNA TEGAL TAHUN 2023

No	Kelompok	Nama Siswa	Kelas	Hasil <i>Wall Bound Test</i> Selama 1 menit
				Skor <i>Post-test</i>
1	Dumbbell Bench Press	Ashraful Anam	10	45
2		Raihan Fauzi F	11	55
3		M. Subqi Amin	11	42
4		Tegar Tri Wijayanto	10	40
5		Moh. Nurul Hadi Pramono	10	46
6		Rasya Islami Fauzy	11	54
7	Pliometrik <i>Medicine Ball</i>	M. Azzami Pratama	11	47
8		Nuzulian Rizky R	10	45
9		Zeki Aura Satria	10	52
10		Moh. Nizar Zulmi	11	44
11		Akhsan Tri Andhinata	11	53
12		Chandra Stevani Pratama	11	41

**Lampiran 11. Daftar Nilai *Pretest* dan *Posttest* kelompok *Dumbbell Bench Press* dan kelompok *Pliometrik Medicine Ball***

*Data Pretest – Posttest Kelompok Dumbbell Bench Press*

No.	Subyek Penelitian – Grup	DATA	
		PRETEST	POSTTEST
1	SP-A-1	24	45
2	SP-A-2	22	55
3	SP-A-3	19	42
4	SP-A-4	18	40
5	SP-A-5	23	46
6	SP-A-6	25	54

*Data Pretest – Posttest Kelompok Pliometrik Medicine Ball*

No.	Subyek Penelitian - Grup	DATA	
		PRETEST	POSTTEST
1	SP-B-1	25	47
2	SP-B-2	27	45
3	SP-B-3	23	52
4	SP-B-4	18	44
5	SP-B-5	27	53
6	SP-B-6	19	41

## Lampiran 12. Analisa Data Penelitian UJI NORMALITAS

<i>Tests of Normality</i>							
	<i>Kelas</i>	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Latihan Wall Bound Test	PRETEST	,188	12	,200*	,905	12	,185
	POSTTES T	,167	12	,200*	,913	12	,230
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>							
<i>a. Lilliefors Significance Correction</i>							

## UJI HOMOGENITAS

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Wall Bound Test	Based on Mean	3,095	1	22	,092
	Based on Median	1,864	1	22	,186
	Based on Median and with adjusted df	1,864	1	17,393	,190
	Based on trimmed mean	3,031	1	22	,096

## UJI PAIRED SAMPLE T-TEST

*Paired Sample t-Test Kelompok Dumbbell Bench Press*

<i>Paired Differences</i>						
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Posttest - Pretest	25.167	4.750	1.939	12.977	5	0.000

*Paired Sample t-Test* Kelompok Pliometrik Medicine Ball

	<i>Paired Differences</i>			<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>			
Posttest - Pretest	23.833	3.920	1.600	14.893	5	0.000

Lampiran 13. Kartu Lisesnsi Pelatih B



## Lampiran 14. Kartu Lisesnsi Pelatih B



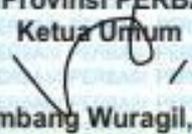
**PERSATUAN BOLABASKET SELURUH INDONESIA**

**LISENSI PELATIH** **B**



**Nama** : Eva Yulianti  
**Alamat** : Jalan Rayung Kusuman VII RT 01/RW 06,  
Mranggen , Demak - Jawa Tengah  
**T/TL** : Klaten, 19 Januari 1995  
**No. Lisensi** : 0147/PL/PENGPROV-JTG/III/2023  
**Berlaku s/d** : 09 Maret 2027

**Pengurus Provinsi PERBASI Jateng**  
**Ketua Umum**



**Dr. Ir. Bambang Wuragil, MM, M.Si**

### Lampiran 15. Lembar Persetujuan *Expert Judgment*

**PERNYATAAN EXPERT JUDGMENT**

Setelah memeriksa instrumen latihan dari peneliti yang berjudul "Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* Dan *Pliometrik Medicine Ball* Untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* Pada Atlet Putra Di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Adiwerna Tahun 2023".

Yang disusun oleh :

Nama : Ikhsan Anggit Pramono  
 NPM : 19230221  
 Prodi/jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan

Dengan ini saya :

Nama : Mulya Renou Mahardhika  
 Jabatan : Head coach Mulya Mada Grabogan

Menyatakan bahwa instrumen tersebut valid dan memberikan saran untuk perbaikan :

Urut Instrumen latihan sebaiknya dari pemanasan  
 jaman diakhiri push-up dan squat jump, karena  
 pemanasan statis, dinamis, dan ABC Peningkatan  
 cukup.

Semarang, 6 Agustus 2023

  
 Mulya Renou M

### Lampiran 16. Lembar Persetujuan *Expert Judgment*

**PERNYATAAN EXPERT JUDGMENT**

Setelah memeriksa instrument latihan dari peneliti yang berjudul "Pengaruh Latihan *Dumbbell Bench Press* Dan *Pliometri Medicine Ball* Untuk Meningkatkan *Power Chest Pass* Pada Atlet Putra Di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 39 Semarang".

Yang disusun oleh :

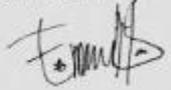
Nama : Ikhsan Anggit Pramono  
 NPM : 19230221  
 Prodi/jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan

Dengan ini saya :

Nama : Eva Yulianti  
 Jabatan : Head Coach. Universitas Peki Semarang

Menyatakan bahwa instrument tersebut valid dan memberikan saran untuk perbaikan :

... Program latihan sudah cukup baik akan tetapi, sebaiknya untuk latihan diberi catatan penjelasan, dan untuk pemanasan push up dan Squat jump dihilangkan karena dengan pemanasan lari keliling lapangan, stretching, abc running sudah cukup untuk melakukan pemanasan.

Semarang, 17 Juli 2023  
  
 (Eva Yulianti)

## Lampiran 17. Instrumen Penelitian

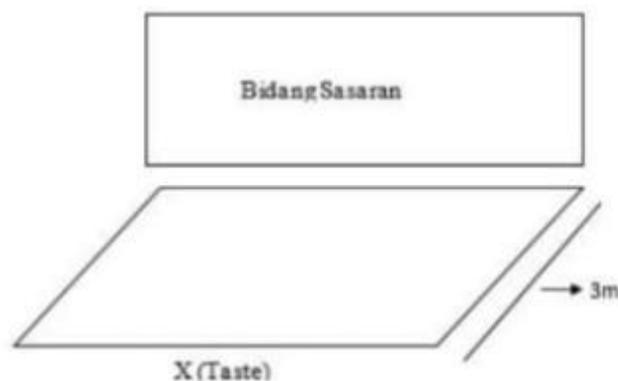
### *Wall Bound Pass Test*

Alat dan fasilitas :

1. Bola basket
2. Lapangan bola basket dengan bidang sasaran tembok dengan jarak 3 meter
3. *Cone*
4. Meteran
5. Seperangkat alat tulis

Pelaksanaan Tes :

1. Testi berdiri di garis dengan jarak 3 meter dari tembok dan memegang bola di belakang garis dengan jarak 3 meter dari tembok.
2. Testi melakukan tes *wall bound pass* dan mengarah bola ke dinding sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit.
3. Testi melakukan lemparan datar dari depan dada (*chest pass*) kearah tembok dengan baik dan benar.



Gambar 3.5 Lapangan *wall bound pass test*

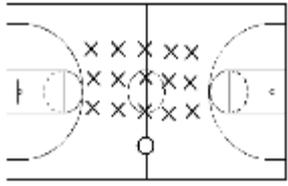
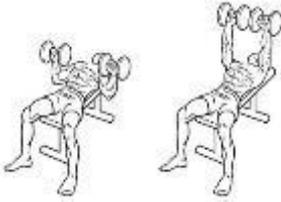
Sumber : Ardin Irawan (2020)

Penskoran :

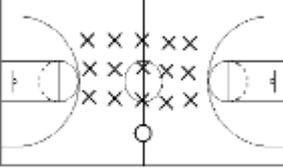
1. Dari testi dengan mengarahkan bola basket ke tembok dengan waktu 1 menit.
2. Hitungan dimulai ketika bola sudah memantul ke tembok maka akan diberi skor 1 dan semakin banyak pantulan bola ke dinding maka semakin banyak pula nilainya.
3. Lemparan bola yang sah dihitung jika kaki tidak melewati garis pembatas.

### Lampiran 18. Lampiran Progam Latihan Program Latihan *Dumbbell Bench Press*

Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 1,2,3,4 (intensitas rendah)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/15-19 agustus 2023	Berat Barbel : 1kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

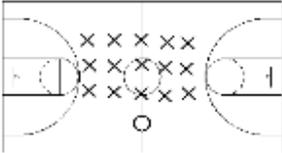
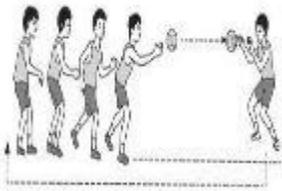
PRE-TEST				
No.	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Pengarahan dan Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	a. Di awali dengan berdoa b. Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2.	Pemanasan - Joging 5 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	a. Joging 5 kali lapangan basket b. Stretching statis dan dinamis
	Latihan Inti : - <i>Dumbbell Bench Press</i>	30 menit	 <a href="https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-">https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-</a>	a. Pemain melakukan <i>bench press</i> menggunakan 2 barbel dengan berat setiap barbel 1kg b. Posisi badan terlentang di kursi

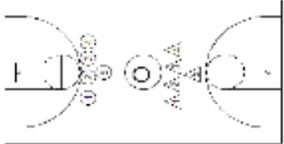
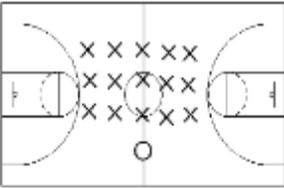
3.	Jeda Istirahat Latihan	5 menit	<a href="http://latihan-untuk-membentuk-otot.html">latihan-untuk-membentuk-otot.html</a>	<p>datar dengan kaki lurus ke bawah dan setiap tangan memegang barbel yang diangkat ke atas secara bersamaan sampe membentuk 90 derajat dilakukan berulang sebanyak 15 repetisi 3 set.</p>
	- game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<p>Pemain melakukan game 5 lawan 5</p>
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- Peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- Duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- Posisi dengan menekuk kaki kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangandisamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>

5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li><li>-Berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li></ul>
----	---------------------	---------	---	---

### Program Latihan Pliometrik *Medicine Ball*

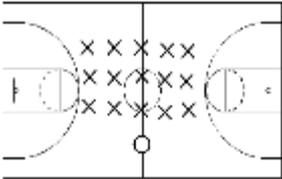
Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 1,2,3,4 (intensitas rendah)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/15-19 agustus 2023	Berat Bola : 2kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

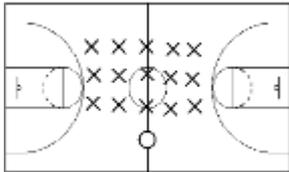
No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	a. Di awali dengan berdoa b. Penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan - Joging 5kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	a. Joging 5kali lapangan basket b. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Pliometrik Medicine Ball</i>  Jeda Istirahat Latihan	30 menit  5 menit	 <a href="https://files1.simpkb.id/gurubagi/rpp/761607-1674009218.pdf">https://files1.simpkb.id/gurubagi/rpp/761607-1674009218.pdf</a>	- Pemain melakukan <i>partner passing</i> menggunakan <i>medicine ball</i> 2kg - dengan berhadap-hadapan dengan jarak 3 meter dilakukan sebanyak 15 repetisi 3 set

4.	- Game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- posisi kaki menekuk kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangan disamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>
5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li> <li>- berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li> </ul>

### Program Latihan *Dumbbell Bench Press*

Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 5,6,7,8 (intensitas sedang)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/22-26 agustus 2023	Berat Barbel : 1kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

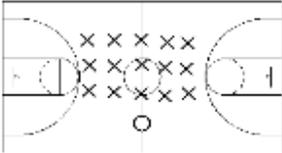
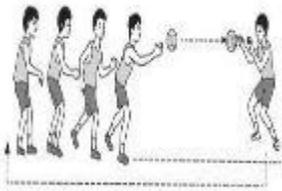
No.	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	c. Di awali dengan berdoa d. Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2.	Pemanasan - Joging 5 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	c. Joging 5 kali lapangan basket d. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Dumbbell Bench Press</i>	30 menit	 <a href="https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-latihan-untuk-membentuk-otot.html">https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-latihan-untuk-membentuk-otot.html</a>	c. Pemain melakukan <i>bench press</i> menggunakan 2 barbel dengan berat setiap barbel 1kg d. Posisi badan terlentang di kursi datar dengan kaki lurus ke bawah dan setiap tangan menggenggam

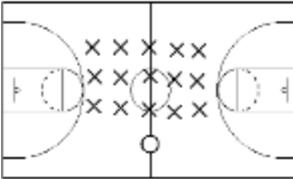
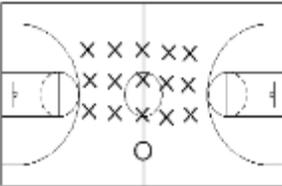
	Jeda Istirahat Latihan	5 menit		barbel yang diangkat ke atas secara bersamaan sampai membentuk 90 derajat dilakukan berulang sebanyak 15 repetisi 4 set.
	- game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- Peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- Duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- Posisi dengan menekuk kaki kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangan disamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>

5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li><li>-Berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li></ul>
----	---------------------	---------	---	---

### Program Latihan Pliometrik *Medicine Ball*

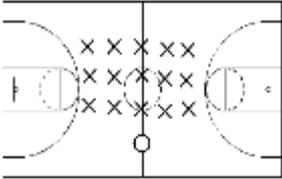
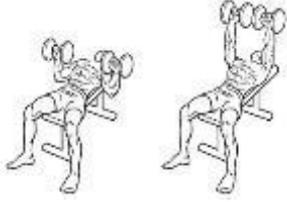
Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 5,6,7,8 (intensitas sedang)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/22-26 agustus 2023	Berat Bola : 2kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

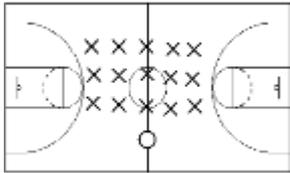
No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	c. Di awali dengan berdoa d. Penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan - Joging 5kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	c. Joging 5kali lapangan basket d. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Pliometrik Medicine Ball</i>  Jeda Istirahat Latihan	30 menit  5 menit	 <a href="https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf">https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf</a>	- Pemain melakukan <i>partner passing</i> menggunakan <i>medicine ball</i> 2kg - dengan berhadap-hadapan dengan jarak 3 meter dilakukan sebanyak 15 repetisi 4 set

4.	- Game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- posisi kaki menekuk kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangan disamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>
5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li> <li>- berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li> </ul>

### Program Latihan *Dumbbell Bench Press*

Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 9,10,11,12 (intensitas sedang)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/29-02 agustus 2023	Berat Barbel : 1kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

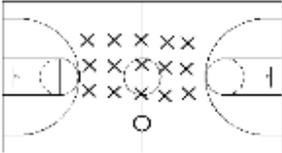
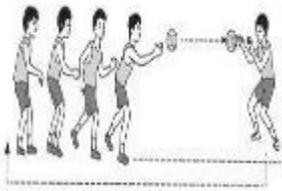
No.	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	e. Di awali dengan berdoa f. Penjelasan tentang materi latihan yang akan di lakukan
2.	Pemanasan - Joging 5 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	e. Joging 5 kali lapangan basket f. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Dumbbell Bench Press</i>	30 menit	 <a href="https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-latihan-untuk-membentuk-otot.html">https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-latihan-untuk-membentuk-otot.html</a>	e. Pemain melakukan <i>bench press</i> menggunakan 2 barbel dengan berat setiap barbel 1kg f. Posisi badan terlentang di kursi datar dengan kaki lurus ke bawah dan setiap tangan

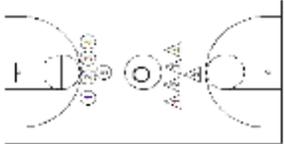
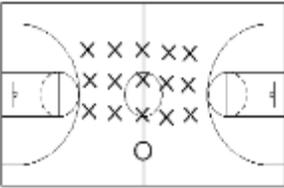
	Jeda Istirahat Latihan	5 menit		menggenggam barbel yang diangkat ke atas secara bersamaan sampe membentuk 90 derajat dilakukan berulang sebanyak 15 repetisi 4 set.
	- game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- Peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- Duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- Posisi dengan menekuk kaki kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangan disamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>

5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li><li>-Berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li></ul>
----	---------------------	---------	---	---

### Program Latihan Pliometrik *Medicine Ball*

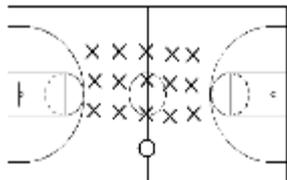
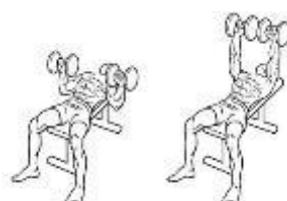
Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 9,10,11,12(intensitas sedang)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/29- 02 agustus 2023	Berat Bola : 2kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	e. Di awali dengan berdoa f. Penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan - Joging 5kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	e. Joging 5kali lapangan basket f. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Pliometrik Medicine Ball</i>  Jeda Istirahat Latihan	30 menit  5 menit	 <a href="https://files1.simpkb.id/gurubagi/rpp/761607-1674009218.pdf">https://files1.simpkb.id/gurubagi/rpp/761607-1674009218.pdf</a>	- Pemain melakukan <i>partner passing</i> menggunakan <i>medicine ball</i> 2kg - dengan berhadap-hadapan dengan jarak 3 meter dilakukan sebanyak 15 repetisi 4 set

4.	- Game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- posisi kaki menekuk kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangan disamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>
5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li> <li>- berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li> </ul>

### Program Latihan *Dumbbell Bench Press*

Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi : 13,14,15,16 (intensitas tinggi)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu : 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/05-09 agustus 2023	Berat Barbel : 1kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan : Pukul 16.00 s/d 17.30

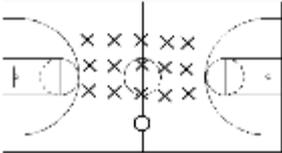
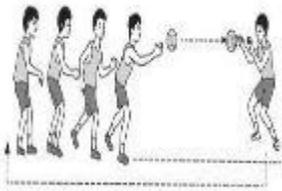
No.	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	g. Di awali dengan berdoa h. Penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan - Joging 5 kali lapangan basket - Stretching statis dan dinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	g. Joging 5 kali lapangan basket h. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Dumbbell Bench Press</i>	30 menit	 <a href="https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-latihan-untuk-membentuk-otot.html">https://www.mirwans.com/2020/03/5-jenis-latihan-untuk-membentuk-otot.html</a>	g. Pemain melakukan <i>bench press</i> menggunakan 2 barbel dengan berat setiap barbel 1kg h. Posisi badan terlentang di kursi datar dengan kaki lurus ke bawah dan setiap tangan menggenggam

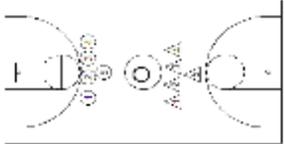
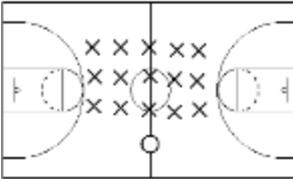
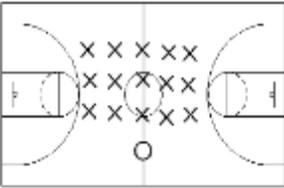
	Jeda Istirahat Latihan	5 menit		barbel yang diangkat ke atas secara bersamaan sampe membentuk 90 derajat dilakukan berulang sebanyak 15 repetisi 5 set.
	- game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- Peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- Duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- Posisi dengan menekuk kaki kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangandisamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>

5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li><li>-Berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li></ul>
----	---------------------	---------	---	---

### Program Latihan Pliometrik *Medicine Ball*

Cabang Olahraga : Bola Basket	Sesi	: 13,14,15,16(intensitas tinggi)
Frekuensi : 4 kali Latihan dalam seminggu	Waktu	: 90 menit
Hari/Tanggal : selasa, kamis, jumat sabtu/05- 09 agustus 2023	Berat Bola	: 2kg
Peralatan : Kun, Bola, Peluit, Stopwatch	Waktu Latihan	: Pukul 16.00 s/d 17.30

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit	 Sumber : Reshi (2019)	g. Di awali denganberdoa h. Penjelasan tentangmateri latihan yang akan di lakukan
2.	Pemanasan - Joging 5kali lapanganbasket - Stretching statis dandinamis	10 menit	 Sumber : Reshi (2019)	g. Joging 5kali lapangan basket h. Stretching statis dan dinamis
3.	Latihan Inti : - <i>Pliometrik Medicine Ball</i>  Jeda Istirahat Latihan	30 menit  5 menit	 <a href="https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf">https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf</a>	- Pemain melakukan <i>patner passing</i> menggunakan <i>medicine ball</i> 2kg - dengan berhadap-hadapan dengan jarak 3 meter dilakukan sebanyak 15 repetisi 5 set

4.	- Game	25 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	Pemain melakukan game 5 lawan 5
4.	Pendinginan/ <i>cooling down</i>	10 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan kaki selama 3 menit</li> <li>- peregangan tubuh bagian atas 2 menit</li> <li>- duduk membungkuk ke arah depan dengan kaki lurus selama 1 menit</li> <li>- posisi kaki menekuk kesamping dengan posisi badan berbaring dan tangan disamping tubuh selama 4 menit</li> </ul>
5.	Evaluasi dan Berdoa	5 menit	 <p>Sumber : Reshi (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengevaluasi atau memberi masukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa setelah latihan dan kompetensi yang telah dilakukan.</li> <li>- berdoa Bersama-sama sebelum mengakhiri latihan</li> </ul>

### Lampiran 19. Dokumentasi



Foto 1. Pengarahan/penjelasan sebelum melakukan *pretetst* (22 Agustus 2023)



Foto 2. *Pre-test wall bound pass* (22 Agustus 2023)



Foto 3. Pengarahan dan pelaksanaan treatment (24 Agustus 2023)



Foto 4. Treatment *Dumbbell Bench Press* (24 Agustus 2023)



Foto 5. Treatment *Pliometrik Medicine Ball* (24 Agustus 2023)



Foto 6. Treatment *Dumbbell Bench Press* (25 Agustus 2023)



Foto 7. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (25 Agustus 2023)



Foto 8. Treatment *Dumbbell Bench Press* (26 Agustus 2023)



Foto 9. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (26 Agustus 2023)



Foto 10. Treatment *Dumbbell Bench Press* (27 Agustus 2023)



Foto 11. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (27 Agustus 2023)



Foto 12. Treatment *Dumbbell Bench Press* (29 Agustus 2023)



Foto 13. Treatment Pliometriik *Medicine Ball* (29 Agustus 2023)



Foto 14. Treatment *Dumbbell Bench Press* (31 Agustus 2023)



Foto 15. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (31 Agustus 2023)



Foto 16. Treatment *Dumbbell Bench Press* (1 Septmber 2023)



Foto 17. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (1 September 2023)



Foto 18. Treatment *Dumbbell Bench Press* (2 September 2023)



Foto 19. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (2 September 2023)



Foto 20. Treatment *Dumbbell Bench Press* (3 September 2023)



Foto 21. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (3 September 2023)



Foto 22. Treatment *Dumbbell Bench Press* (4 September 2023)



Foto 23. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (4 September 2023)



Foto 24. Treatment *Dumbbell Bench Press* (5 September 2023)



Foto 25. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (5 September 2023)



Foto 26. Treatment *Dumbbell Bench Press* (7 September 2023)



Foto 27. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (7 September 2023)



Foto 28. Treatment *Dumbbell Bench Press* (8 September 2023)



Foto 29. Treatment Pliometrik *Medicine Ball* (8 September 2023)



Foto. 30 Pengarahan dan pelaksanaan *post-test* (9 September 2023)



31. Pelaksanaan *post-test wall bound pass* (9 September 2023)



Foto bersama pelatih ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Adiwerna bapak Fajar Oetomo S.Pd