

## ABSTRAK

RECI AGUSTIRA. Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Intensitas Sub Maksimal (85% Dn-Mak) Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Kerinci. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Pembimbing (I) Drs. ALI UMAR, M.Kes, & Pembimbing (II) Drs. MADRI M, M.Kes.AIFO

Penelitian ini dilakukan karena masih kurang memuaskan kemampuan teknik *chest pass* atlet putra Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kerinci. Hal ini salah satunya disebabkan karena kurangnya kekuatan daya ledak otot lengan, kurangnya maksimal sewaktu melakukan *chest pass*, sehingga atlet tidak dapat memanfaatkan teknik, taktik dalam pelaksanaan *chest pass*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Decline Push Up* intensitas sub maksimal (85% Dn-Mak) terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quashi eksperimen) untuk melihat pengaruh latihan *Decline Push Up* terhadap kemampuan *Chest Pass*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kerinci yang berjumlah 15 orang, karena dalam penelitian ini jumlah populasi tergolong rendah (<100) maka semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian, artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi (total sampling). Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel diberikan latihan *Decline Push Up*. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan 2 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes melempar dan menangkap bola atau melakukan *chest pass*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *Decline Push Up* Intensitas Sub Maksimal (85% Dn-Mak) Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabaset Putra Sekolah Menengah Atas 4 Kerinci, ini ditandai dengan  $t_{hit}$  besar dari  $t_{tab}$ . Dan jika dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan *chest pass* maka latihan *decline push up* memberikan peningkatan terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 5,27, dimana pada tes awal kemampuan *chest pass* atlet putra hanya 24,2 dan setelah diberikan latihan selama 8 minggu maka kemampuan *chest pass* atlet putra meningkat 29,47.

**Kata kunci : Latihan Decline Push Up dan Kemampuan Chest Pass**