

ABSTRAK

Fitra Nurahman (2019) “Pengaruh Bentuk Latihan Variasi *Passing* Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Pada Atlet SMA Negeri 7 Padang” Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK –UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu hampir seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang mengalami masalah dalam keterampilan *Passing* pada khususnya adalah *chest pass*. Variabel dalam penelitian ini latihan variasi latihan *passing* berkelompok dan kemampuan *chest pass*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi latihan *passing* berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *chest Pass* atlet SMA Negeri 7 Padang.

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen yang termasuk dalam bentuk *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA negeri 7 Padang yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh yaitu atlet SMA Negeri 7 Padang sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *Chest Pass*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan variasi latihan *passing* berkelompok memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *chest Pass*. Dimana rata-rata *pre test* kemampuan *chest Pass* sebesar 19.05 sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 22.10. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar $t_{hitung} 5,36$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,72 dengan taraf signifikan $= 0,05$ dan $n-1 = 19$, maka $t_{hitung} > t_{tabel} (5,36 > 1,72)$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan variasi latihan *passing* berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* pada atlet SMA Negeri 7 Padang.