

ABSTRAK

Yolly Devira 2019 : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan beban menggunakan alat sebagai variabel bebas dan kemampuan *chest pass* sebagai variabel terikat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Juli sampai 7 Agustus 2019 di lapangan basket SMA Pembangunan Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket klub Batavia Padang yang berjumlah 22 orang terdiri dari 10 pemain putra dan 12 pemain putri. Sampel penelitian ini adalah atlet bolabasket putra tingkat SMA Pembangunan Padang yang berjumlah 10 orang. Untuk mengukur kemampuan *chest pass* Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wallbounce Basketball Passing Test*. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass*, dan ditandai dengan diperoleh t_{hitung} 2,74 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,74 > 1,83$).

Kata kunci :Latihan Beban Menggunakan Alat dan Kemampuan *Chest Pass*