

**PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING BERKELOMPOK
TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS PADA ATLET
BOLABASKET SMA NEGERI 7 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**FITRA NURAHMAN
14087047**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Variasi *Passing* Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Pada Atlet SMA Negeri 7 Padang

Nama : Fitra Nurahman

Nim/BP : 14087047/2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

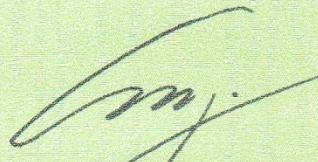
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

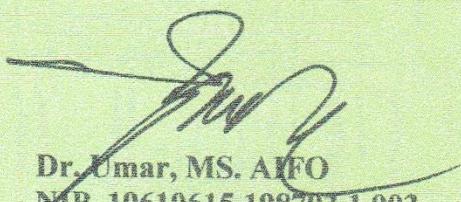
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fitra Nurahman
NIM : 14087047/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

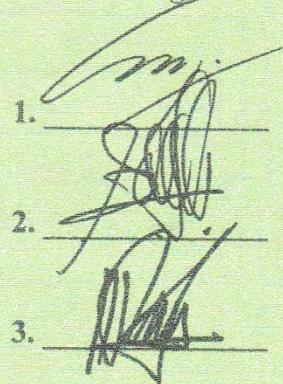
Pengaruh Bentuk Latihan Variasi *Passing* Berkelompok Terhadap
Kemampuan *Chest Pass* Pada Atlet SMA Negeri 7 Padang

Padang, Mei 2019

Nama

1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M.Pd
2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

Tanda Tangan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Variasi *Passing* Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Pada Atlet SMA Negeri 7 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Fitra Nurahman
NIM. 14087047/2014

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 $t_{tabel} = 1,72$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ 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.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **” Pengaruh Bentuk Latihan Variasi Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Atlet SMA Negeri 7 Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs M. Ridwan, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd Tim Pengaji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Zulmartin dan Ibu Yeni Wahida selaku kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencerahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.

4. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teman-teman HIMAJA (Himpunan Mahasiswa Jabodetabek) dan teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Kemampuan <i>Chest Pass</i>	8
2. Latihan.....	13
3. Variasi Latihan <i>Passing</i> Berkelompok.....	16
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian.....	27
B. Defenisi Operasional	28
C. Populasi dan Sampel	29
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Chest Pass</i> atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
1. Uji Normalitas	36
2. Pengujian Hipotesis.....	37
C. Pembahasan.....	38
D. Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>One Group Pre-Test-Post-Test Design</i>	27
2. Norma Tes Keterampilan <i>Chest Pass</i> berdasarkan skala 5	33
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) dan tes akhir (<i>post test</i>) Kemampuan <i>Chest Pass</i> atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang.....	34
4. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Chest Pass</i>	37
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Operan Dada.....	11
2. Latihan Segitiga	18
3. Latihan Segiempat.....	19
4. Latihan Bintang.....	20
5. Kerangka Konseptual	25
6. Pelaksanaan Tes <i>Chest Pass</i>	31
7. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan tes akhir (<i>post test</i>) Kemampuan <i>Chest Pass</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	44
2. Data Pengukuran <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i> atlet SMA Negeri 7 Padang	58
3. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i>	59
4. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i>	60
5. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Chest Pass</i>	61
6. Uji t Signifikansi Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Chest Pass</i>	62
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	63
8. TabelDaftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	65
10. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dalam setiap kehidupan manusia dan merupakan keinginan yang dimiliki oleh setiap individu manusia. Dengan berolahraga orang akan mendapatkan kesegaran jasmani, sehat dan pemikiran yang segar. *Trend* masa kini memungkinkan seseorang ambil bagian untuk selalu berolahraga, baik individu maupun kelompok. Kegiatan ini dapat dilaksanakan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan dan banyak juga dilakukan dengan tujuan berprestasi seperti atlet. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Sekarang timbul pertanyaan bagaimana seorang atlet baik secara individu maupun kelompok bisa dengan mudah meraih prestasi. Salah satu usaha menghasilkan atlet berprestasi adalah menciptakan kondisi seutuhnya dengan cara pembinaan melalui pelatihan. Pelatihan itu sendiri dimensinya adalah teori, teknik, taktik dan fisik. Tidak mudah untuk mencapai meraih prestasi olahraga karena diperlukan pembinaan yang baik terorganisir dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet handal bahkan bisa mencapai prestasi ditingkat internasional. Pembinaan prestasi olahraga sudah diatur dalam undang-undang. Sesuai dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi;

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak”.

Prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara otomatis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama. Syafruddin (2011:22-23) mengatakan: “Prestasi atlet dipengaruhi oleh banyak faktor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (*Internal*) dan bisa datang dari luar (*Eksternal*). Faktor *Internal* meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor *Eksternal* adalah faktor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya “.

Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri bebagai teknik. Teknik tersebut meliputi teknik tanpa bola, dan teknik dengan menggunakan bola. Yang termasuk dalam teknik tanpa bola, diantaranya: *cut*, *moves*, dan *screen*. Dan teknik menggunakan bola, diantaranya: *shooting* , *dribble*, *lay up*, dan *passing*. Teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar mampu berprestasi dalam permainan bolabasket.

Salah satu teknik dasar yang penting dan harus dikuasai oleh pemain bolabasket adalah *Passing*. *Passing* merupakan salah satu

keberhasilan serangan sebuah tim dan unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Dengan kata lain *Passing* adalah seorang pengumpulan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi, perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan dan memberikan bola kepada kepada rekan tim pada saat yang tepat. Untuk dapat melaksanakan *Passing* dengan baik pada berbagai situasi permainan perlu diketahui beberapa bentuk *Passing* dalam bolabasket , yaitu *chest pass*, *bounce pas* , dan *over head pass*. Selain ketiga jenis *passing* tersebut masih banyak jenis-jenis *passing* yang telah dimodifikasi dan dikembangkan dari jenis-jenis yang ada.

Dari ketiga jenis-jenis *passing* tersebut, *Chest pass* merupakan *passing* paling sering digunakan. Jenis operan ini dilakukan dengan menolakkan bola dari depan dada kepada teman dengan cepat dan arah bola mendatar setinggi dada. Karena *chest pass* merupakan operan yang meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam pelaksanaanya, jadi sangat berperan sekali dalam melakukan serangan cepat tanpa dikuasai lawan.

Agar *chest pass* dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor mempengaruhi, di antaranya faktor kondisi fisik yang terdiri dari: daya ledak otot lengan, koordinasi mata dan tangan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan kekuatan otot. Selain itu kemampuan motorik dan program latihan juga mempengaruhi kemampuan *chest pass*.

Dalam melatih *chest pass*, pelatih dapat melakukan dengan berbagai cara. Salah satu yaitu dengan melatih secara berkelompok. Dengan latihan

berkelompok akan meningkatkan kerjasama dan komunikasi antara anggota tim, dan tentu saja kemampuan *chest pass* pun meningkat.

Latihan *chest pass* dapat diberikan dengan berbagai bentuk, seperti latihan dengan *passing* segitiga, *passing* bintang, dan *passing* segi empat. Bentuk latihan tersebut adalah bentuk latihan berkelompok. Karena latihan itu dapat membantu kerja sama tim dan komunikasi, selain itu juga dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass*.

Pada penulisan ini, penulis fokus membahas olahraga prestasi pada siswa SMA Negeri 7 Padang. Penulis melakukan observasi dan pengamatan pada hari Jumat, 2 November 2018, olahraga prestasi dikalangan siswa adalah olahraga bolabasket. SMA tersebut beralamat di Jl. Adinegoro No 17. Batipuh Panjang, Koto Tangah Padang, Sumatera Barat. Di sekolah ini olahraga bolabasket dilatih oleh Fajar Alfardiho Herman. Proses latihan pada hari Jumat dan Sabtu jam 16.00 WIB. Peminat yang mengikuti bolabasket SMA Negeri 7 Padang berjumlah 30 atlet, yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11.

Menurut pengamatan penulis, hampir seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang mengalami masalah dalam keterampilan *Passing* pada khususnya adalah *chest pass*. Ini dapat dilihat dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam pelaksanaan *chest pass*, seperti bola tidak sampai tujuan yang seharusnya atau tidak tepat sasaran. Sehingga bola tersebut menjadi gagal dan serangan yang akan dibangun pun tidak berhasil. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya variasi latihan *chest pass* untuk atlet sekolah tersebut.

Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen di SMA Negeri 7 Padang dengan memberikan latihan berkelompok yang tujuannya untuk mengetahui terdapat pengaruh variasi latihan *passing* berkelompok terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa faktor yang perlu diidentifikasi untuk menentukan faktor mana yang berpengaruh terhadap kemampuan *Passing (chest pass)* pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang, diantaranya:

1. Kurangnya mendapat variasi latihan pada kemampuan *passing (chest pass)* saat latihan, karena kurangnya program metode latihan yang baru dan mengakibatkan terjadinya menjadi bosan. Perlu adanya metode latihan yang baru dan menarik, agar anak tersebut kembali semangat pada latihan yang diberikan oleh pelatih dan bisa menguasai kemampuan *passing (chest pass)*.
2. Kemampuan melakukan teknik *passing (chest pass)* masih belum biasa dengan benar, yang mengakibatkan pada melakukan *passing (chest pass)* menjadi tidak sempurna. Sehingga mudah dikuasai oleh lawan yang terjadinya kehilangan momen dan poin lawan.
3. Pentingnya program latihan baru atau variasi latihan *passing* yang bentuk berkelompok yang sudah dimodifikasikan dan dikembangkan. Seperti *passing* segitiga, *passing* segi empat, dan *passing* bintang yang merupakan latihan yang sering di gunakan pada latihan *passing* tersebut untuk latihan tersebut nantinya sangat berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass*.

4. Adanya kelemahan pada faktor fisik, peningkatan koordinasi, kecepatan, ketepatan, dan kekuatan otot lengan pada saat melakukan *teknik passing (chest pass)*. Dan keterbatasan waktu pada cuaca sangat penting untuk ditinjau, bila terjadi cuaca kurang bagus akan mengakibatkan kurangnya maksimal pada faktor latihan dan faktor pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Dengan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup banyak dan berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang sebagai berikut:

1. Pelaksanaan program variasi latihan *passing* berkelompok, untuk meningkatkan kemampuan *Passing (chest pass) pada atlet* bolabasket SMA Negeri 7 Padang.
2. Pelatih menguasai teori dan teknis variasi latihan *passing* berkelompok, untuk meningkatkan kemampuan *chest pass pada atlet* bolabasket SMA Negeri 7 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh variasi latihan *passing* berkelompok terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang? ”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: ”Untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan *passing* berkelompok terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih bolabasket pada umumnya dan pelatih bolabasket di SMA Negeri 7 Padang pada khususnya, sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* pada atlet, sehingga meraih prestasi.
2. Sebagai pengembangan ilmu kepelatihan bagi atlet untuk meraih prestasi lebih tinggi.
3. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga, dengan meraih gelar S.Pd.
4. Sebagai bahan referensi perpustakaan, bahan pertimbangan dan rujukan penelitian lebih lanjut di Universitas Negeri Padang.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat latihan variasi latihan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang. Dengan rata-rata *pre test* kemampuan *Chest Pass* sebesar 19.05 sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 22.10 (meningkat 3.05).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang, yaitu:

1. Bagi pelatih bolabasket SMA Negeri 7 Padang untuk dapat menggunakan latihan variasi latihan berkelompok dalam meningkatkan kemampuan *Chest Pass* atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang.
2. Bagi atlet SMA Negeri 7 Padang perlunya memperhatikan latihan variasi latihan berkelompok untuk dapat meningkatkan kemampuan *Chest Pass* agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.

DAFTAR PUSTAKA.

Apri Agus dan Bafirman. 2008. Pembentukan Kondisi Fisik..Buku Ajar tidak diterbitakan.Padang : FIK UNP

Barlian, Eri. 2013. "Sosiologi Olahraga". Padang: UNP Press.

Bompa, T. (1999). *Periodization : theory and methodology of training.* Champaign, IL: human kinetics

Dessianti, Sherly. "Macam-macam bentuk teknik *Passing* bola basket beserta gambar."Tutorialolahraga.com.11 april 2017. 14 september 2018. <<http://www.tutorialolahraga.com/2015/07/macam-bentuk-teknik-Passing-basket.html?m=1>.

Dongoran, Badu Roni. (2013). "Upaya Meningkatkan Belajar *Passing* Dalam Permainan BolaBasket Melalui Keterampilan Dasar Lempar Tangkap Bola". (*Tesis tidak diterbitkan*). PPs-UNIMED.

Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang. FIK UNP.

Iqroni, David. (2017). "Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet Bolabasket". (Jurnal Keolahragaan, 5 (2), 2017, 142-150). Available Online at <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>. Akses 27 Oktober 2018

Irawadi, Hendri. 2017. "Kondisi Fisik dan Pengukurannya". Padang:UNP Press.

Iswahyuni, Eva. (2015). " Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest pass* Pada Anggota Klub Bolabasket SMA NEGERI 14 Padang". (Skripsi). UNP

Junaidi, Ilham Arvan.2018. "PENINGKATAN KETERAMPILAN *CHEST PASS* BOLA BASKET MELALUI METODE *PEER TEACHING* MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA". Jurnal Penjaskesrek. Vol. 5, No1, April 2018. Hlm. 38-40

Mahsun. 2017. "Metode Penelitian Bahasa". Depok: Rajawali Pers.

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*: Unesa University Press

Oliver, Jon. 2007. "Dasar-Dasar BolaBasket". Bandung:PT Intan sejati.

Prusak, Keven A. 2007. "Permainan BolaBasket". Yogyakarta:PT Intan Sejati.