

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN BENCH PRESS DAN FULL OVER TERHADAP HASIL OVER HEAD PASS BOLA BASKET PADA SISWI EKSTRAKURIKULER DI SMA PERSADA BANDAR LAMPUNG

Oleh:

MUHAMMAD ROBBI ARMAICA

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh program latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswa kelas X di SMA Persada Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan populasi adalah siswi ekstrakurikuler kelas X di SMA Persada Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sreatifieldrandom sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan: pertama, $t_{hitung} = 13,140 > t_{tabel} = 2,131$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada program latihan *bench press* sebesar 133 %. Kedua, $t_{hitung} = 27,843 > t_{tabel} = 2,131$ terdapat pengaruh yang signifikan pada program latihan *full over* sebesar 115,15 %. Ketiga, dilihat dari hasil $t_{hitung} \text{ bench press} = 13,140 < t_{hitung} \text{ full over} = 27,843$, artinya $t_{hitung} = 13,140 > t_{tabel} = 2,31$.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa. Program latihan *bench press* lebih baik dibandingkan dengan program latihan *full over* dalam hasil *over head pass* bola basket pada siswi kelas X di SMA Persada Bandar Lampung.

Kata kunci : *bench press, full over, over head pass*