

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
*CHEST PASS* SISWA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLA  
BASKET SMP N 2 TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Men dapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**OLEH**

**MUHAMMAD ZAKARIA**  
**NPM :136611661**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**Drs. Zulraflı, M.Pd**  
NPK : 890102132  
NIDN : 1026116301

**Leni Apriani,S.Pd,M.Pd**  
NIP : 15DK1102039  
NIDN : 1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
2020**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL :**

**KONTRIBUSI POWER OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST*  
PASS SISWA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLA BASKET  
SMP N 2 TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR**

Dipersiapkan oleh :

Nama : **MUHAMMAD ZAKARIA**

NPM : 136611661

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**Drs. Zulraflı, M.Pd**

NPK : 890102132

NIDN : 1026116301

**Leni Apriani, S.Pd,M.Pd**

NIP : 15DK1102039

NIDN : 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP . 19611231 1968021002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau  
a/n Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : MUHAMMAD ZAKARIA  
NPM : 136611661  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**Drs. Zulraflī, M.Pd**

NPK : 890102132

NIDN : 1026116301

**Leni Apriani, S.Pd,M.Pd**

NIP : 15DK1102039

NIDN : 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP . 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD ZAKARIA  
NPM : 136611661  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “**Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar**”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**Drs. Zulraflı, M.Pd**  
NPK : 890102132  
NIDN : 1026116301

**Leni Apriani, S.Pd,M.Pd**  
NIP : 15DK1102039  
NIDN : 1005048901

## ABSTRAK

**MUHAMMAD ZAKARIA (2019) : Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi Dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar dalam kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 20 orang putra. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang siswa. Hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan indek korelasi sebesar 0.475. nilai tersebut berada pada rentang antara 0,400 - 0,699 dengan kategori sedang. Sedang artinya *power* otot lengan memberikan kontribusi atau sumbangan yang cukup besar terhadap *chest pass* permainan bolabasket. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar sebesar 22,6%.

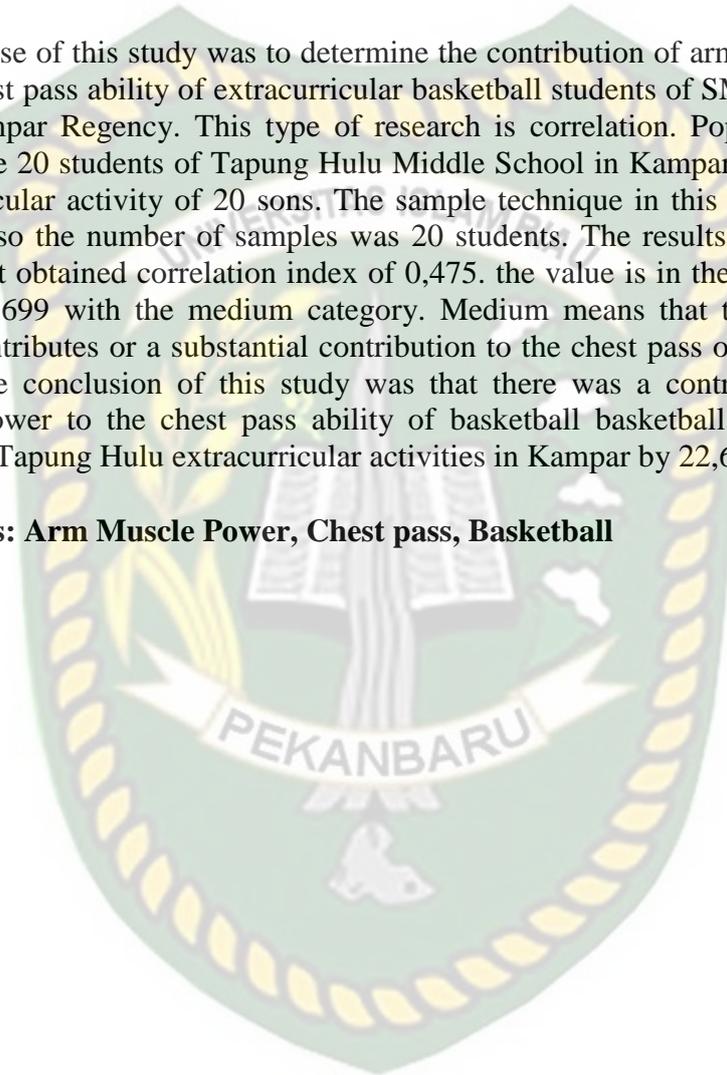
**Kata kunci : *Power* Otot Lengan, *Chest pass*, Bola basket**

## ABSTRACT

**MUHAMMAD ZAKARIA (2019) : Contribution of Arm Muscle Power to Chest Pass Ability of Extracurricular Students in Junior High School Basketball N 2 Tapung Hulu Kampar Regency.**

The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle power to the chest pass ability of extracurricular basketball students of SMP N 2 Tapung Hulu Kampar Regency. This type of research is correlation. Population In this study were 20 students of Tapung Hulu Middle School in Kampar Regency in an extracurricular activity of 20 sons. The sample technique in this study was total sampling so the number of samples was 20 students. The results of calculations carried out obtained correlation index of 0,475. the value is in the range between 0,400 - 0,699 with the medium category. Medium means that the arm muscle power contributes or a substantial contribution to the chest pass of the basketball game. The conclusion of this study was that there was a contribution of arm muscle power to the chest pass ability of basketball basketball extracurricular SMP N 2 Tapung Hulu extracurricular activities in Kampar by 22,6%.

**Keywords: Arm Muscle Power, Chest pass, Basketball**



## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : MUHAMMAD ZAKARIA  
NPM : 136611661  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Utama : Drs. Zulraflı, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
30-01-2019	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
06-03-2019	1. Perbaiki latar belakang dan identifikasi permasalahan 2. Perbaiki kerangka pemikiran	
19-04-2019	1. Perbaiki populasi dan sampel 2. Daftar pustaka lengkapi	
30-04-2019	Pahami instrument penelitian dan langkah variasi latihan	
25-05-2019	Acc ujian seminar	
19-10-2019	Seminar proposal	
24-10-2019	1. Ganti jenis penelitian eksperimen menjadi penelitian korelasi. 2. Ganti variasi latihan menjadi <i>power</i> otot lengan	
08-11-2019	1. Bahasa asing dicetak dengan miring 2. Perbaiki pengutipan dan hilangkan teori dari pembahasan	
15-11-2019	1. Perbaiki kesimpulan 2. Tambahkan sumber pada tabel	
18-11-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Desember 2019  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : MUHAMMAD ZAKARIA  
NPM : 136611661  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Utama : Leni Apriani, S.Pd, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
30-01-2019	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
06-07-2019	1. Jangan asal mengutip saja, ulas kutipan setelah dikutip 2. Perbaiki program latihan	
19-07-2019	1. Perbaiki teknik pengambilan sampel 2. Tambah jurnal dari google scholar	
25-09-2019	Acc ujian seminar	
25-09-2019	Seminar proposal	
02-10-2019	Perbaiki sesuai saran dosen penguji	
28-11-2019	Jelaskan hasil penelitian serta gambaran penelitian di lapangan	
04-12-2019	1. Lengkapi pengesahan dan abstrak 2. Tambahkan dokumentasi penelitian	
19-12-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Desember 2019  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD ZAKARIA  
NPM : 136611661  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Judul skripsi : **Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Januari 2020  
Yang Menyatakan

**MUHAMMAD ZAKARIA**  
**136611661**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Zulraflia, M.Pd selaku pembimbing saya yang sudah mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku pendamping saya yang sudah mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Seluruh staf tata usaha prodi penjasokesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.
8. Bapak Kepala Sekolah, Majelis Guru, staf Tata Usaha serta siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar yang telah terlibat secara langsung hingga terlaksananya penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan prodi penjasokesrek angkatan 2013 yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjasokesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Desember 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	7
2. Hakikat <i>Chest pass</i> Permainan Bola Basket.....	10
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Definisi Operasional.....	19
D. Pengembangan Instrumen.....	19

E. Pengembangan Instrumen .....	22
F. Teknik Analisis Data.....	22

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	23
1. Deskripsi Data Hasil Tes Menolak Bola <i>Medicine</i> Pada Siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar .....	23
2. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Wall bounce</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.....	25
B. Uji Prasyarat Analisis .....	27
C. Analisis Data .....	28
D. Pembahasan .....	29

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>
-----------------------------	-----------

<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>34</b>
------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menolak Bola <i>Medicine</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar .....	24
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Wall bounce</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar .....	26



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Passing Dada (Chest pass)</i> .....	14
2. <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i> .....	19
3. <i>Tes wall bounce</i> .....	20



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Hasil Tes Menolak Bola <i>Medicine</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar .....	25
2. Data Data Hasil Tes <i>Wall bounce</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar .....	27



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah <i>Power</i> Otot Lengan .....	34
2. Data Mentah <i>Chest pass</i> Bola Basket .....	35
3. Distribusi Frekuensi Data Variabel X ( <i>Power</i> Otot Lengan).....	36
4. Distribusi Frekuensi Data Variabel Y ( <i>Chest pass</i> Bola Basket) .....	<b>37</b>
5. Uji normalitas variabel X .....	38
6. Uji normalitas variabel Y .....	39
7. Korelasi Product Moment, Uji T, Koefisien Determinasi .....	40
8. Tabel R Untuk Berbagai DF .....	42
9. Tabel t untuk berbagai DF .....	43
10. Tabel L .....	44
11. Dokumentasi .....	45

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia dewasa ini sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satunya pembangunan nasional yang bertujuan untuk mewujudkan bangsa Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila. Untuk mencapai tujuan tersebut pendidikan merupakan salah satu sektor pembangunan yang sangat penting bagi kemajuan negara dan bangsa Indonesia. Karena dalam pendidikan tersebut terdapat pelajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah merupakan mata pendidikan yang sangat penting dalam usaha membentuk sumber daya manusia seutuhnya.

Sebagai landasan filosofis tentang pendidikan jasmani di sekolah dijelaskan pada Undang-Undang Negara Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pada bab I pasal 1 butir ke 11 (2010:35) yang berbunyi olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Dari penjelasan di atas diketahui bahwa kegiatan proses belajar pendidikan jasmani melibatkan seluruh organ tubuh yang potensial dalam belajar. Maka kebugaran jasmani disangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran pendidikan

jasmani. Karena kesegaran jasmani dapat memberikan sumbangan kebugaran terhadap siswa. Hal tersebut membuat pendidikan jasmani tidak dapat terpisahkan dari sistem pendidikan di Indonesia.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperkenalkan bermacam-macam olahraga. Salah satunya adalah bola basket. Olahraga ini adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas 2 tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bolabasket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepakbola. Ada 3 teknik dasar bola basket : *passing, dribbling, shooting*.

Operan dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bolabasket menjadi permainan tim yang indah. Tapi, operan adalah keahlian paling dasar yang sering diabaikan. Pemain jarang berlatih operan atau *passing* karena kurang mendapat perhatian penonton dibandingkan pencetak skor. Para pemain terbaik membuat rekannya lebih baik.

Mereka adalah ancaman bagi musuh karena kemampuan operannya ke rekan tim dimanapun. Dalam permainan bolabasket, *passing* mutlak diperlukan untuk kerjasama tim. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *passing* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatih *passing* pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa

berpengaruh terhadap ketepatan *passing* mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan *passing*. Selain latihan dengan rutin, terdapat faktor yang sangat mendukung kemampuan *passing* ini. Faktor fisik tersebut adalah *explosive power* otot lengan.

*Power* otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk berkontraksi guna menghasilkan energi dalam satu kali kontraksi maksimal. Energi yang dihasilkan biasa besar akan tetapi biasanya hanya sebentar. Gerakan *chest pass* dalam permainan bola basket dilakukan dengan dorong kuat oleh karena itu peranan *power* otot lengan sangat penting pada tahap ini. Apabila seorang pemain memiliki *power* otot lengan yang besar maka akan lebih mudah melakukan *chest pass* dengan pemain yang lain selama permainan berlangsung.

Guna mengetahui permasalahan di lapangan, langkah observasi dilakukan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar. Permasalahan yang didapatkan dari hasil tersebut adalah : 1) ketika bermain, terkadang *chest pass* yang dilakukan tidak tepat sehingga bola keluar atau direbut oleh lawan. 2) *chest pass* yang dilakukan siswa terkadang sering tidak sampai pada siswa yang dituju. 3) masih terdapat beberapa siswa yang belum menguasai teknik dasar *chest pass* dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi di atas, peneliti tertarik mengangkat dalam bentuk karya tulis ilmiah. Peneliti melakukan penelitian yang berjudul **“Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. ketika bermain, terkadang chest pass yang dilakukan siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar tidak tepat sehingga bola keluar atau direbut oleh lawan.
2. *Chest pass* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar terkadang sering tidak sampai pada siswa yang dituju.
3. Masih terdapat beberapa siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar yang belum menguasai teknik dasar *chest pass* dengan baik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Adapun pembatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.

## **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka tujuan penelitian ini yang akan di capai adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan.

#### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi pemain hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang *chest pass* dengan kemampuan *passing* yang di miliki untuk bekal latihan dalam permainan bolabasket.
- b. Bagi guru penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar, latihan kemampuan *chest pass* yang di miliki untuk bekal dalam permainan bolabasket.
- c. Bagi pelatih untuk memotivasi pelatih agar lebih kreatif dalam pengembangan latihan *passing* bolabasket dan tidak terpaku pada alat atau media yang sudah ada.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teoritis

##### 1. Hakikat *Power* Otot Lengan

###### a. Pengertian *Power* Otot

*Power* merupakan salah satu dari sekian banyak komponen kondisi fisik dalam tubuh manusia. Terdapat beberapa pendapat para ahli tentang pengertian daya ledak. Ismaryati (2008:59) menerangkan bahwa *power* atau *power* disebut juga dengan kekuatan *explosive*. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan *explosive* serta melibatkan kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau juga *power* merupakan hasil perkalian atau juga *power* dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu. Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu.

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa *power* merupakan perpaduan antara kekuatan dengan waktu yang dibutuhkan untuk mengeluarkan kekuatan tersebut sewaktu menerima beban. *Power* identik dengan waktu yang singkat ketika mengeluarkan tenaga tersebut. Kata ledakan berarti tenaga maksimal yang terlepas dalam waktu singkat. Hal tersebut menggambarkan kemampuan otot untuk berkontraksi untuk menghasilkan daya maksimal dalam waktu singkat merupakan definisi dari *power* otot.

Lebih lanjut Ismaryati (2008:59) menjelaskan bahwa *power* membandakan *power* menjadi dua, yaitu *power* siklis dan *power* asiklis. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau ketrampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya dalam satu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan *power* asiklisnya adalah menolak, melempar dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda, dan sejenis lebih dominan *power* siklisnya.

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa secara garis besar, *power* otot dibedakan menjadi dua yaitu siklis dan asiklis. *Power* siklis merupakan *power* yang digunakan dalam gerakan berulang-ulang seperti berlari. Sedangkan *power* asiklis adalah *power* yang digunakan dalam satu gerakan saja seperti gerakan melompat dan menolak benda. Bentuk *power* yang dominan dalam servis atas bolavoli adalah *power* asiklis karena hanya digunakan untuk memukul bola satu kali.

Sedangkan dari buku yang lain, Mulyono (2010:59) menjelaskan defenisi *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim” atau dapat juga gabungan antara kekuatan dan kecepatan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa daya ledak merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan. Atau dengan kata lain, daya ledak merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi dalam batasan waktu yang sangat

singkat. semakin besar daya yang dihasilkan maka daya ledak otot akan semakin besar pula.

Syafruddin (2011:42) menjelaskan daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/ tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot menghasilkan tenaga kontraksi yang maksimal dalam waktu yang singkat. Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan juga bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan kontraksi atau tenaga yang maksimal dalam selang waktu singkat.

Munizar (2016:30) menjelaskan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Dengan demikian yang dimaksud dengan daya ledak adalah kemampuan otot dalam menahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri ataupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban tersebut. Kombinasi antara keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif.

## **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Power* Otot**

Seperti kondisi fisik lainnya, kekuatan fisik setiap orang berbeda beda. Kondisi fisik khususnya kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa Jonath dan krepel (1981) dalam syafruddin (2011:46) mengemukakan faktor faktor yang membatasi *power* otot adalah :

- 1) Penampang serabut otot
- 2) Jumlah serabut otot
- 3) Struktur dan bentuk otot
- 4) Panjang otot
- 5) Kecepatan kontraksi otot
- 6) Tingkat peregangan otot
- 7) Tonus otot
- 8) Koordinasi otot intra (koordinasi didalam otot)
- 9) Koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang diberikan)
- 10) Motivasi
- 11) Usia dan jenis kelamin

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa banyak sekali terdapat factor-faktor yang mempengaruhi *power* otot, oleh karena itu dalam latihan *power* otot perlu menjaga fisik secara umum agar tidak terjadi cedera yang mengakibatkan tidak berkembangnya tingkat *power* otot.

Sedangkan Sharkley (2011:158) menjelaskan tenaga atau *power* otot atau eksplosif *power* adalah kekuatan maksimal yang dapat diarahkan dalam satu kontraksi.faktor-faktor yang mempengaruhi *power* otot terdiri dari hambatan, ukuran atau dareah cross section, jumlah serata yang berkontraksi dan keadaan kontraksinya (panjang, lelah) dan keuntungan dari mekanis dari tulang pengangkat. Beberapa faktor lainnya meliputi jenis kelamin, usia, dan jensi serat juga harus mendapat perhatian lebih.

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan otot untuk menghasilkan daya ledak. Faktor tersebut meliputi faktor dari dalam seperti struktur otot, ukuran otot, jenis otot dan lain-lain. Faktor dari luar seperti kelamin, usia, juga memberikan pengaruh yang sangat besar dalam menghasilkan *power* otot. Kesemua faktor tersebut harus mendapat perhatian maksimal sehingga *power* otot akan dihasilkan secara maksimal.

## **2. Hakikat *Chest pass* Permainan Bola Basket**

### **a. Defenisi *Chest pass* Permainan Bola Basket**

Permainan bolabasket merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim. Operan sangat diperlukan agar kerjasama antar tim dapat terlaksana dengan baik. Dalam permainan ini, banyak jenis operan yang dapat dilakukan seperti *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*, *baseball pass*, *one-hand push/shoulder pass*, *hand off pass*, *hook pass*, *behind the back pass*, *underhand pass*. Kesemua operan tersebut memiliki fungsi dan dapat digunakan tergantung pada situasi permainan.

Hal ini seperti dijelaskan oleh Khoeron (2017:45) menjelaskan *passing* ada sebuah gerkana dimana seseorang pemain mengoperkan bola yang dibawanya kepada teman setimnya dengan cara dilempar. Tujuan dari teknik ini adalah agar mencegah lawan mencuri bola dari pemain tersebut. Terdapat 6 cara *passing* dalam bola basket yaitu : 1) *two handed chest pass*, 2) *two handed bounce pass*, 3) *two handed overhead pass*, 4) *one hand (baseball) pass*, 5) *one hand (push) pass*, dan 6) *behind the back pass*.

Midgley (1996) dalam Jayadi (2012:455) Mengemukakan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok tim yang terdiri dari lima orang pemain. Pemain berhak melempar, menangkap dan memukul bola. Sasaran pertandingan adalah melemparkan bola ke dalam basket (keranjang) tim lawan. Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain lain. Untuk dapat melakukan gerakan gerakan bola basket dengan baik, diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik, akan memudahkan melakukan gerakan - gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Wissel (2000:72) mengemukakan bahwa dalam permainan bolabasket, khususnya *chest pass* adalah operan yang paling umum dalam permainan bolabasket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi di atas lantai. Mulailah dengan sikap seimbang. Pegang bola dan dua tangan di depan dada, jaga agar siku masuk. Tangan seharusnya sedikit di belakang bola dengan posisi rileks. Lihat target. Dorong bola dan lepaskan bola dari jari ke dua tangan dan berurut sambil memberikan efek back spin dan mengarahkan bola.

Menurut Oliver (2007:35) "*chest pass* atau umpan dada adalah mengumpan bola dengan tangan didepan dada dan mendorong kedepan setelah tangan benar-benar mendorong kedepan setelah tangan benar-benar terjulur lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga bola lepas dari jari-jari". Sesuai namanya, Chest artinya dada, *chest pass* adalah memberikan bola ke kawan

dengan cara di *passing* tepat diarah depan dada. kelebihan *chest pass* adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan.

Menurut Salistia (2018:137) menjelaskan bahwa pengertian *chest pass* adalah “Umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. Ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di bagian daerah perimeter”.

Junaidi (2018:39) menjelaskan *Chest Pass* dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bolabasket. Ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan dari seorang pemain ke rekan satu timnya. *Passing* ini sangat bermanfaat (tepat) untuk *passing* jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang akan menerima tidak dijaga ketat.

Hamid (2016:133) menjelaskan *chest pass* adalah mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Dari teori di atas chest merupakan salah satu operan dalam bolabasket. Operan ini diawali dengan bola yang diletakkan depan dada dan kemudian

ditolakkan kedepan ke arah teman. Operan ini merupakan operan yang sering digunakan dipertandingan bolabasket. Pemain harus giat berlatih agar kemampuan *chest pass* lebih baik dan akurat.

Sementara itu Amber (2011:25) menjelaskan mengoperkan bola setinggi dada merupakan teknik yang paling sering di pakai dalam permainan. Teknik mengoperkan bola setinggi dada disebut demikian karena bola memang dilempar dari daerah depan dada pemain. Jari jari diletakkan di sisi-sisi bola, yang kemudian didorong keluar dengan bantuan gerakan pergelangan tangan dan jari-jari. Jari kelingking memutar ke atas untuk mendorong bola sejauh mungkin.

#### **b. Teknik Dasar *Chest pass* Bolabasket**

Sementara itu sarumpaet dkk (1992) dalam Panggabean (2016: 3) menjelaskan bahwa *chest pass* adalah teknik melempar atau mengoper bola dalam permainan bola basket. Pada umumnya teknik ini dilakukan dengan dua tangan. Selanjutnya teknik *chest pass* bola basket adalah sebagai berikut: 1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan. 2) Pandangan lurus ke arah mana bola akan dioperkan. 3) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan posisi siku ditekuk mendekati badan. 4) Dorong bola dengan meluruskan lengan dan ibu jari diputar kebawah sehingga tangan lurus dan lecutan pergelangan tangan. 5) Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat dibuat sebuah kesimpulan yang dimaksud dengan *chest pass* adalah salah satu teknik dasar passing dalam bermain bola basket yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya berada di depan

dada dan gerakannya harus tepat dan benar guna mencapai tujuan chest pass yang sebenarnya.

Ketika melakukan *chest pass* , seorang pemain harus menguasai teknik dasar *chest pass* yang baik. Menurut Wissel (2000:53) secara garis besar pelaksanaan operan dada (*chest pass* ) terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan follow-through. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

**Fase pelaksanaan**

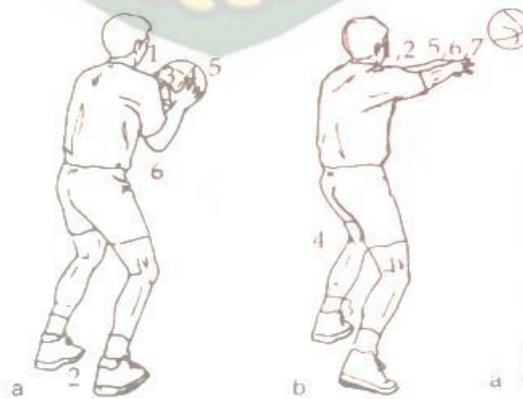
- 1) Lihat target
- 2) Sikap berdiri seimbang
- 3) Tangan sedikit dibelakang bola
- 4) Posisi pergelangan tangan rileks
- 5) Posisi bola di depan dada
- 6) Siku masuk rapat

**Fase pelaksanaan**

- 1) Lihat target
- 2) Pandangan mata jauh dan mengecoh sebelum melakuan operan
- 3) Melangkah pada arah operan
- 4) Rentangkan lutut, punggung, dan lengan
- 5) Perkuat pergelagnan tangan jari melalui bola
- 6) Perkuat tangan yang lemah melalui bola

**Fase Follow Through**

- 1) Lihat target
- 2) Lengan direntangkan
- 3) Telapak tangan menghadap kebawah
- 4) Jari-jari menunjuk pada target. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. *Passing Dada (Chest pass)*  
Wissel (2000:74)

Sementara itu Salim (2008:57) menjelaskan cara melakukan chest pas yaitu letakkan bola di depan dada dengan jari jari pada masing-masing sisi bola dan ibu jari kalian menghadap ke arah atas dan hampir bersentuhan. Jari jari harus saling mendukung bola. acungkan kedua pergelangan tangan dan jari jari kalian,, diikuti seluruh lengan pada arah lemparan. Ini lemparan yang dilakukan ketika kalian memiliki jalan lemparan yang jelas kepada penerima.

Indrayana dan Wardana (2018:223) menjelaskan beberapa bentuk latihan yang dapat di lakukan untuk meningkatkan hasil *chest pass* permainan bola basket antara lain : *chest pass* bergantian dengan saling berhadapan, *chest pass* bentuk segi tiga, *chest pass* bergantian sambil berlari kedepan, *chest pass* bentuk zig-zag, dan latihan *chest pass* ke dinding/tembok.

## **B. Kerangka Berpikir**

Salah satu terknik dalam bolabasket adalah chest pass. *Chest pass* merupakan bentuk operan dalam bolabasket dengan posisi awal bola didepan dada dan kemudian ditolak kerah teman yang akan dioperkan. Bila dilihat sekilas terlihat mudah, namun dibutuhkan teknik dan fisik yang baik agar operan dapat terpat dan akurat pada sasaran yang dituju.

Untuk melakukan operan dengan kuat dan tepat harus didukung oleh kondisi fisik. Gerkanan mendorong bola secara tiba-tiba sudah pasti membutuhkan tenaga yang cepat dan kuat. Kondisi fisik tersebut adalah *power* otot lengan. *Explosive power* adalah kemampuan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat. Semakin besar *explosive power* otot lengan maka akan semakin baik pula kemampuan *chest pass* bola basket siswa.

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional . Arikunto, (2006 :237) penelitian korelasional yakni suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah *explosive power* otot lengan dan variabel terikat adalah kemampuan *chest pass* permainan bola basket.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Pengertian populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.

Suharsimi Arikunto (2006 : 131) juga menjelaskan penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Populasi Dalam penelitian ini adalah siswa SMP

N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar dalam kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 20 orang putra.

## 2. Sampel

Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang (*total sampling*). Menurut Arikunto (2006:134) Apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Menurut Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Berdasarkan penentuan sampel yaitu 20 Orang siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket atau dikenal dengan *total sampling*.

### C. Definisi Operasional

1. *Power* otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi guna menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat. Adapun tes *power* otot lengan menggunakan tes *two hand medicine ball put*.
2. Kemampuan *chest pass* adalah operan dalam bolabasket dengan posisi awal operan didepan dada langsung kearah teman atau sasaran operan. Tes yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *chest pass* adalah *wall bounce*.

### D. Pengembangan Instrumen

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### 1) *Two-hand Medicine Ball Put*, Ismaryati (2008:65)

Tujuannya mengukur kekuatan lengan dan bahu

Sasaran : Laki-laki perempuan berusia di atas 12 tahun

Perlengkapan:

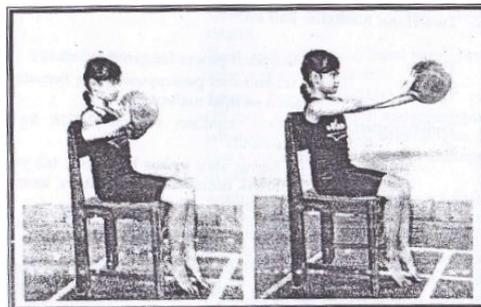
- Bola *medicine* seberat 2, 7216 kg (6 lb).
- Kapur atau isolasi berwarna, tali lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran.

Pelaksanaan:

- Testi duduk di bangku dengan punggung lurus.
- Testi memegang bola medis dengan dua tangan, di depan dada dan dibawah dagu.
- Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggung tetap menempel disandaran kursi, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
- Sebelum melakukan tes, testee boleh mencoba 1 kali.

Penilaian :

- Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola ke ujung bangku.
- Nilai yang diperoleh adalah jarak terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

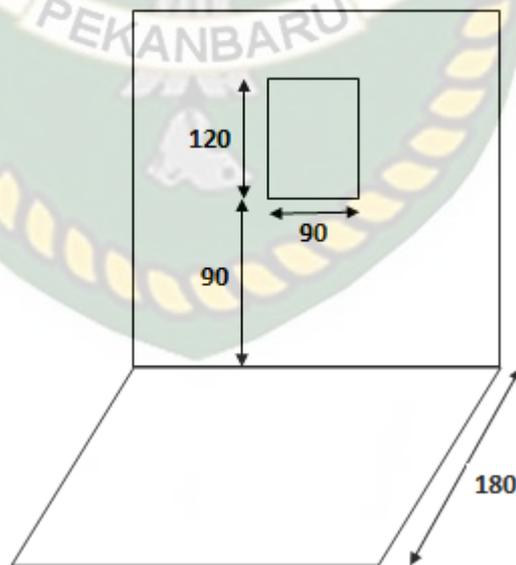


Gambar 2. *Two-Hand Medicine Ball Put*  
Ismaryati (2008:65)

## 2) Tes *wall bounce* (Arsil dan Adnan (2010:150))

Cara pelaksanaan :

1. Sebuah sasaran di buat di dinding tembok sebagaimana terlihat pada gambar.
2. Testee berdiri di belakang garis batas dengan bola di tangan
3. Pada aba-aba pelaksanaan testee melemparkan bola ke daerah sasaran di dinding dengan lemparan chest pass
4. Bola yang memantul dari tembok ditangkap dan dipantulkan lagi sebanyak-banyaknya selama 10 detik
5. Bola tidak boleh menyentuh lantai dan tidak boleh divolley
6. Skor testee adalah jumlah bola yagn dapat ditangkap setelah memantul dari tembok selama 10 detik.



Gambar 3. Tes *wall bounce*  
Arsil dan Adnan (2010:150)

## E. Teknik Pengumpulan Data

Semua dengan jenis penelitian maka peneliti mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan

### 1. observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan Proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian

### 2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literature di perpustakaan

### 3. Tes dan Pengukuran

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2006 : 15 ). Tes yang digunakan adalah *explosive power* otot lengan dan Tes *chest pass* bola basket.

## F. Teknik analisis data

Guna melakukan analisa data, terdapat beberapa langkah analisa data yang dilakukan. Berikut tahapan analisa data dari awal hingga akhir.

1. Korelasi product moment dikemukakan oleh pearson dalam Arikunto (2005 : 138 ). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data in terval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (random) dan datanya berdistribusi

normal, data yang dihubungkan berpola liner dan daya yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Rumus korelasi “r” Product moment menurut person :

$$r = \frac{n \sum x_1 y_1 (\sum x_1) (\sum y_1)}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\} \{n \sum y_1^2 - (\sum y_1)^2\}}}$$

keterangan :

- rx<sub>y</sub> = Angka indeks korelasi “r” product moment
- n = Sampel
- $\sum xy$  = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum x$  = Jumlah skor X
- $\sum y$  = Jumlah seluruh skor

## 2. Koefisien Determinasi

Untuk melihat besar persentase Kontribusi *explosive power* otot lengan dengan kemampuan *chest pass* permainan bola basket menggunakan rumus koefisien determinasi.

$$\mathbf{KD = r^2 \times 100\%}$$

Keterangan :

KD = Nilai Koefisien Determinan

r = Nilai Koefisien Korelasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Pada bab ini peneliti akan membahas secara tuntas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil pengolahan data yang telah dilakukan. Secara garis besar peneliti membagi penelitian ini menjadi 2 tahapan yaitu penelitian variabel X (*power* otot lengan) dan penelitian variabel Y (kemampuan *chest pass* permainan bola basket). Tes dilakukan dengan mengikuti petunjuk tes yang telah dijabarkan pada pengembangan instrumen penelitian.

Pengambilan ini dilaksanakan pada bulan November 2019 pada sore hari ketika para siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar melakukan latihan bolabasket. Pengambilan data *power* otot lengan menggunakan tes menolak bola *medicine* dan tes kemampuan *chest pass* permainan bolabasket menggunakan tes *wall bounce*.

#### 1. Deskripsi Data Hasil Tes Menolak Bola *Medicine* Pada Siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.

Tes menolak bola *medicine* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat *power* otot lengan seseorang. Tes ini menggunakan bola *medicine* dan juga meteran sebagai alat ukurnya. Setiap siswa mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes. Jarak terjauh dari 3 kali hasil tolakan merupakan skor *power* otot lengan siswa tersebut.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran serta perhitungan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan data tolakan terjauh adalah 4,10 meter dan paling

dekat 2,20 meter. Rata-rata hasil menolak bola *medicine* adalah 3,16 meter. Nilai median adalah 3,10 meter. Nilai modus adalah 2,80 meter dan standar deviasinya adalah 0,53.

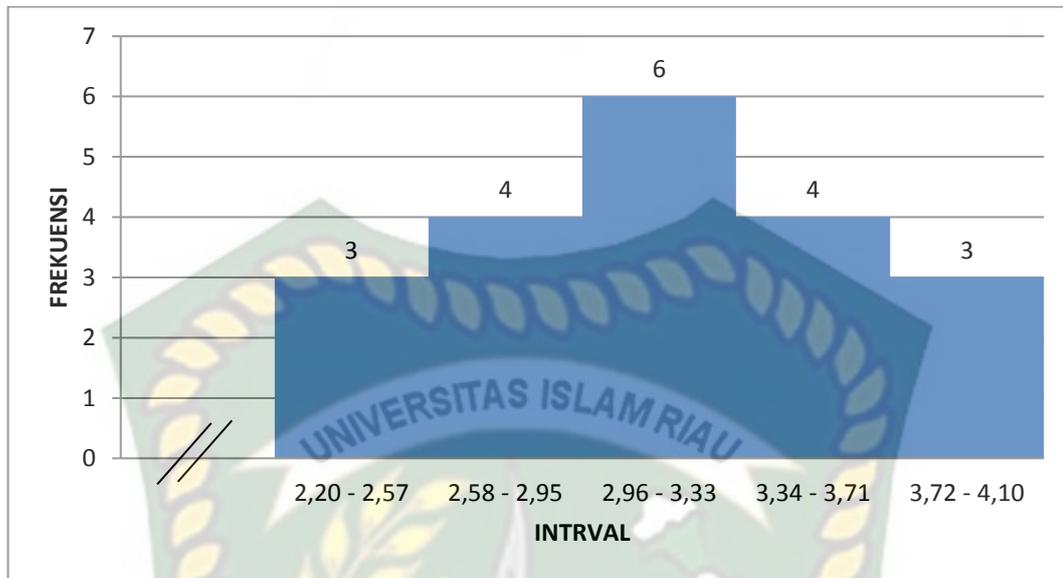
Secara lebih rinci dapat dijelaskan frekuensi siswa pada tiap interval hasil menolak bola *medicine*. Frekuensi siswa dengan jarak tolak bola *medicine* antara 2,20 m - 2,57 m berjumlah 3 orang siswa atau persentasenya 15% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan jarak tolak bola *medicine* antara 2,58 m - 2,95 m berjumlah 4 orang siswa atau persentasenya 20% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan jarak tolak bola *medicine* antara 2,96 m - 3,33 m berjumlah 6 orang siswa atau persentasenya 30% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan jarak tolak bola *medicine* antara 3,34 m - 3,71 m berjumlah 4 orang siswa atau persentasenya 20% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan jarak tolak bola *medicine* antara 3,72 m - 4,10 m berjumlah 3 orang siswa atau persentasenya 15% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menolak Bola *Medicine* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2,20 - 2,57	3	15%
2	2,58 - 2,95	4	20%
3	2,96 - 3,33	6	30%
4	3,34 - 3,71	4	20%
5	3,72 - 4,10	3	15%
		20	100%

Data hasil olahan penelitian 2019

Selain menjabarkan dalam bentuk tabel, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Grafik 1. Data Hasil Tes Menolak Bola *Medicine* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar**

## **2. Deskripsi Data Hasil Tes *Wall bounce* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.**

Tes *wall bounce* merupakan tes yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket. Tes ini menggunakan dinding yang telah diberikan kotak sasaran. Sebuah sasaran di buat di dinding tembok sebagaimana terlihat pada gambar. *Testee* berdiri di belakang garis batas dengan bola di tangan. Pada aba-aba pelaksanaan *testee* melemparkan bola ke daerah sasaran di dinding dengan lemparan *chest pass*. Bola yang memantul dari tembok ditangkap dan dipantulkan lagi sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Bola tidak boleh menyentuh lantai dan tidak boleh *divolley*. Skor *testee* adalah jumlah bola yang dapat ditangkap setelah memantul dari tembok selama 10 detik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan jumlah skor tertinggi adalah 11 dan b nterendah adalah 6.

Rata-rata tesnya adalah 8.35. Median adalah 9. Nilai modus adalah 9 dan standar deviasinya adalah 1.59.

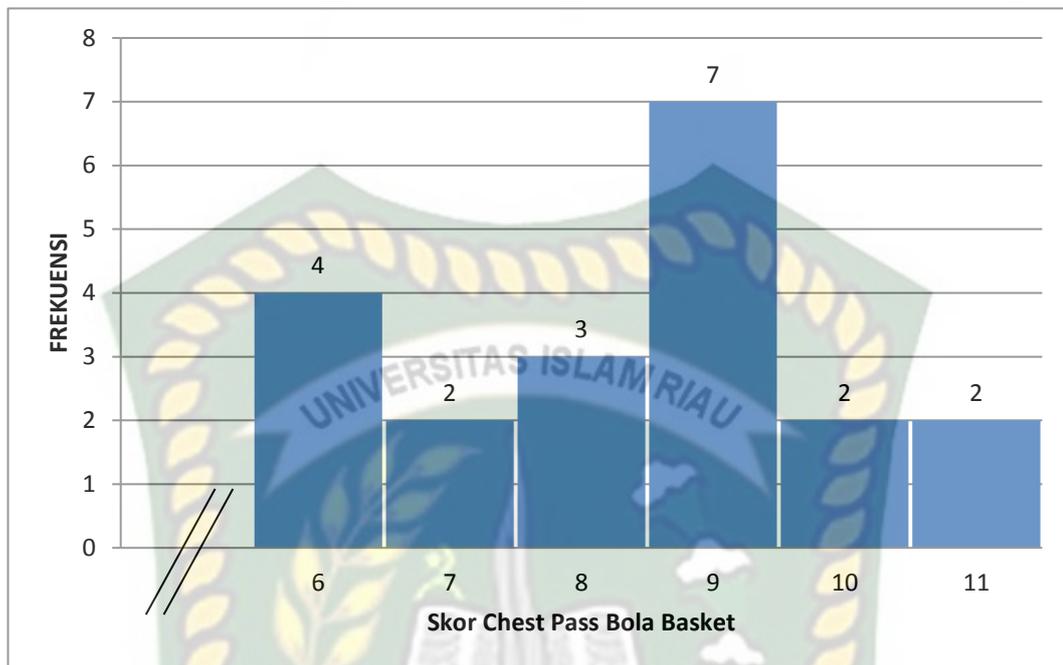
Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 6 kali berjumlah 4 orang siswa atau persentasenya 20% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 7 kali berjumlah 2 orang siswa atau persentasenya 10% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 8 kali berjumlah 3 orang siswa atau persentasenya 15% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 9 kali berjumlah 7 orang siswa atau persentasenya 35% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 10 kali berjumlah 2 orang siswa atau persentasenya 10% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 11 kali berjumlah 2 orang siswa atau persentasenya 10% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Wall bounce* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar**

No	Skor Chest Pass	Frekuensi	Persentase
1	6	4	20%
2	7	2	10%
3	8	3	15%
4	9	7	35%
5	10	2	10%
6	11	2	10%
		20	100%

Data hasil olahan penelitian 2019

Selain menjabarkan dalam bentuk tabel, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Grafik 2. Data Data Hasil Tes *Wall bounce* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar**

### B. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas ini dilakukan guna mengetahui data yang didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan cara manual. Adapun hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat di lampiran. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan hasil uji normalitas variabel X dan variabel Y sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Liliefors

No	Variabel	L hitung	L tabel
1	Power otot lengan	0,131	0,190
2	Chest pass bola basket	0,158	0,190

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebagai berikut : Nilai l hitung variable *power* otot lengan adalah 0.131 dan L tabel pada  $n = 20$  adalah

0.190. karena nilai  $L$  hitung  $<$   $L$  tabel maka data terdistribusi normal. Nilai  $L$  hitung data hasil *chest pass* adalah 0.158 dan  $L$  tabel pada  $n = 20$  adalah 0.190. karena nilai  $L$  hitung  $<$   $L$  tabel maka data terdistribusi normal. Kesimpulan dari pengujian persyaratan analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa data kedua variabel tersebut terdistribusi normal.

### C. Analisa Data

Untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi *power* otot lengan dengan kemampuan *chest pass* permainan bolabasket peneliti menggunakan rumus pearson. Rumus ini digunakan untuk mencari hubungan 2 variabel yang berbeda. Hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan indek korelasi sebesar 0.475. nilai tersebut berada pada rentang antara 0,400 - 0,699 dengan kategori sedang. Sedang artinya *power* otot lengan memberikan kontribusi atau sumbangan yang cukup besar terhadap *chest pass* permainan bolabasket .

Langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai tersebut dengan  $r$  tabel. Nilai  $r$  hitung harus lebih besar dari nilai  $r$  tabel. Nilai  $r$  tabel pada sampel sebanyak 20 atau  $DF = 18$  orang adalah 0.444. dengan demikian hasil perbandingan didapatkan  $0,475 > 0,444$ . Karena nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel oleh karena terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.

Untuk melihat lebih jelas seberapa besar hubungan *power* otot lengan digunakan rumus koefisien determinasi. Koefisien determinasi didapatkan nilai

sebesar 22,6%. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa *chest pass* permainan bolabasket ditentukan keberhasilannya sebesar 22,6% oleh *power* otot lengan.

#### **D. Pembahasan**

Permainan bolabasket merupakan permainan yang membutuhkan kerja sama tim. Kemampuan untuk bekerjasama antara pemain dalam sebuah tim merupakan kunci sukses untuk memenangkan pertandingan. Kerja sama antara pemain hanya dapat dilakukan dengan melakukan operan dari satu pemain ke pemain yang lain. Terdapat beberapa macam bentuk operan dalam permainan bola basket.

Salah satu teknik operan dalam bolabasket adalah *chest pass*. *Chest pass* merupakan bentuk operan dalam bolabasket dengan posisi awal bola didepan dada dan kemudian ditolak kerah teman yang akan dioperkan. Bila dilihat sekilas terlihat mudah, namun dibutuhkan teknik dan fisik yang baik agar operan dapat terpat dan akurat pada sasaran yang dituju. Cara melakukan *chest pass* menurut Oliver (2004:36) adalah lengan memegang bola dan dibengkokkan didepan dada. Kemudian julurkan lengan kearah sasaran, setelah benar-benar lurus lecutkan jari hingga bola terlepas dari tangan.

Dari kutipan di atas untuk melakukan *chest pass* sel kondisi fisik untuk mendorong bola kedepan dengan keras dipengaruhi oleh *power* otot lengan. Selain itu untuk keakuratan lemparan juga dipengaruhi oleh koordinasi mata dan tangan. Mulyono (2010:59) menjelaskan *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Artinya kemampuan menghasilkan tenaga ledak untuk mendorong bola agar meluncur kencang ke arah teman yang dituju.

Menurut Syafruddin (2011:119) koordinasi dapat diartikan kemampuan kerjasama sistem persyarafan dari berbagai sistem diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalanya suatu gerakan yang terarah. Secara lebih sederhana dapat diartikan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang tepat dan akurat yang melibatkan beberapa beberapa unsur gerakan anggota atau sistem syaraf tubuh.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi yang besar ketika melakukan *chest pass* dalam permainan bola basket. Hasil perhitungan didapatkan nilai *r* hitung sebesar 0,475 nilai tersebut dibandingkan dengan nilai *r* tabel, dengan demikian hasil perbandingan didapatkan  $0,475 > 0,444$ . Besar kontribusi tersebut adalah 22,6%. Hal ini berarti apabila ingin menguasai teknik *chest pass* dalam permainan bola basket, salah satu kondisi fisik yang harus dilatih atau ditingkatkan adalah *power* otot lengan.

Selama penelitian, peneliti menemukan beberapa kendala yang menghambat penelitian. Kendala-kendala tersebut seperti : dari segi siswa, peneliti sedikit kesulitan dalam mengorganisir siswa selain itu banyak siswa yang tidak tepat waktu sehingga waktu yang dibutuhkan sedikit lebih lama. Dari segi pelaksanaan tes, beberapa siswa sulit untuk memahami langkah tes oleh karena itu peneliti perlu menjelaskan beberapa kali tata cara pelaksanaan tes yang benar. Dari peneliti : peneliti harus melakukan 2 kali tes pengukuran karena pada kesempatan pertama tes yang dilakukan masih terjadi kesalahan sehingga perlu penelitian ulang agar hasilnya lebih sempurna.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : terdapat Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Tapung Hulu Kabupaten Kampar sebesar 22,6%. Perbandingan nilai *r* hitung dengan nilai *r* tabel adalah  $0,475 > 0,444$ .

#### B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Disarankan kepada siswa : agar terus meningkatkan kemampuan *chest pass* permainan bolabasket karena kemampuan ini sangat penting dalam permainan bolabasket.
2. Disarankan kepada pelatih/ guru olahraga : agar memantau perkembangan keterampilan kemampuan bolabasket siswanya dan juga memasukkan latihan fisik agar kemampuan dan prestasi atlet dapat terus meningkat.
3. Disarankan kepada sekolah : agar melengkapi sarana latihan fisik sehingga selain teknik juga kemampuan fisik siswa yang dibina semakin baik lagi.
4. Disarankan kepada peneliti selanjutnya : agar meneliti lebih dalam lagi tentang kondisi fisik yang lain serta keterampilan teknik dasar permainan bolabasket yang lain agar penelitian ini lebih sempurna lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic.2011.*Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*.Bandung : Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil, dan Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Hamid, Abdul. 2016. *Penggunaan Metode Latihan Blok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Permainan Bola Basket*. Jurnal HUMANIS, Vol. 8, No. 2, Juli 2016
- Indrayana, Boy dan Wardana, Teja Apri. 2018. *Pengaruh latihan sistem pos terhadap ketepatan chest pass pada tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari*. Physical Education, Health and Recreation; Vol. 2, No. 2, 2018
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran* .Surakarta: LLP, UPT Surakarta.
- Jayadi, Wahyu. 2012. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap keterampilan Chest Pass dalam Permainan Bola Basket. *Cakrawala Pendidikan*. XXXI (3) : 454-466
- Junaidi. Ilham Arvan. 2018. Peningkatan Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*.5(1):37-44
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Bola Basket*.Jakarta Timur: Anugerah
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press
- Munizar, Razali, dan Ifwandi.2016. Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bolavoli Club Himadirga FKIP Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* 2(1): 26 – 38
- Panggabean, I., & Purnomo, E. Meningkatkan Kemampuan Chest Pass Bola Basket Melalui Penerapan Bermain Kucing-Kucingan Smp Kristen Abdi Wacana. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4): 1-14
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa.

Salistia. 2018. *Hubungan Power Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Chest pass Pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018*. Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018

Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press

Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

