

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* PERMAINAN BOLABASKET
DI SMP N 1 SIAK HULU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

NOVAL KURNIA
NPM. 136610347

Pembimbing Utama

Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

Pembimbing Pendamping

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

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

PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* PERMAINAN BOLABASKET
DI SMP N 1 SIAK HULU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Noval Kurnia
NPM : 136610347
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



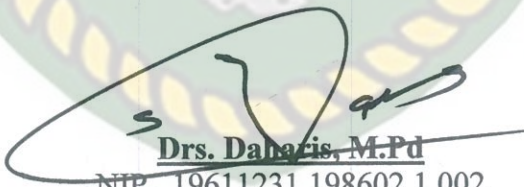
Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901



Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Dhanaris, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama : Noval Kurnia
NPM : 136610347
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901


Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

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


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Noval Kurnia
NPM : 136610347
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu”

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

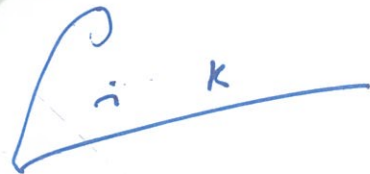
Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

Pembimbing Pendamping



Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

ABSTRAK

Noval Kurnia, 2020. Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu, (2) Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu (3) Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *power* otot lengan, tes koordinasi mata dan tangan serta tes kemampuan *chest pass* bolabasket. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan kemampuan *chest pass* dengan nilai $r_{hitung} = 0,606 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 36,72%, 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan kemampuan *chest pass* dengan nilai $r_{hitung} = 0,506 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 25,60%, 3) Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan kemampuan *chest pass* dengan nilai $r_{hitung} = 0,659 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 43,43%.

Kata Kunci: *Power Otot Lengan, Koordinasi Mata dan Tangan Kemampuan Chest Pass*

ABSTRACT

Noval Kurnia, 2020. Contribution of Arm Muscle Power and Eye and Hand Coordination to the Chest Pass Ability of the Basketball Game at SMP N 1 Siak Hulu.










The purpose of this research was to determine (1) the contribution of arm muscle power to the chest pass ability of the basketball game at SMP N 1 Siak Hulu, (2) the contribution of hand eye coordination to the ability of the basketball ball chest pass ability at SMP N 1 Siak Hulu (3) Contribution arm muscle power and hand eye coordination to the ability of the chest pass basketball game in SMP N 1 Siak Hulu. This type of research is a multiple correlation. The population and sample in this study were extracurricular students, amounting to 25 people. The research instrument used was the arm muscle power test, eye and hand coordination test and a test for the ability of a chest ball basketball pass. The data analysis technique used is the multiple correlation test. Based on the results of the research it can be concluded that there is 1) There is a contribution of arm muscle power to chest pass ability skills with r_{count} value = 0.606 > r_{table} = 0.396 with KD value = 36.72%, 2) There is a contribution of eye and hand coordination to chest pass ability skills with r_{count} value = 0.506 > r_{table} = 0.396 with KD value = 25.60%, 3) There is a contribution of arm muscle power and eye and hand coordination to chest pass skills with a calculated value = 0.659 > r_{table} = 0.396 with a KD value = 43.43%.

Keywords: Arm Muscle Power, Eye and Hand Coordination Ability of Chest Pass

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Noval Kurnia
 NPM : 136610347
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Mimi Yulianti, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
06-11-2017	Judul diterima	
08-11-2017	Acc pembimbing	
27-11-2017	Perbaiki judul, Perbaiki latar belakang Perbaiki identifikasi masalah, Perbaiki pembatasan masalah, Perbaiki rumusan masalah, Perbaiki tujuan penelitian, Perbaiki manfaat penelitian	
31-01-2018	Perbaiki pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, Perbaiki landasan teori, Tambah jurnal Perbaiki sampel, Perbaiki definisi operasional Perbaiki analisa data (rumus)	
28-11-2018	Ujian seminar proposal	
28-02-2020	Perbaiki lampiran	
29-02-2020	Lengkapi abstrak	
02-03-2020	Perbaiki kesimpulan	
03-03-2020	Acc skripsi untuk di uji	



Pekanbaru, Februari 2020
 Wakil Dekan Bidang Akademik










Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
 Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Noval Kurnia
 NPM : 136610347
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
06-11-2017	Judul diterima	
08-11-2017	Acc pembimbing	
27-11-2017	Perbaiki judul, Perbaiki latar belakang Perbaiki identifikasi masalah, Perbaiki pembatasan masalah, Perbaiki rumusan masalah, Perbaiki tujuan penelitian, Perbaiki manfaat penelitian	
31-01-2018	Perbaiki pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, Perbaiki landasan teori, Tambah jurnal Perbaiki sampel, Perbaiki definisi operasional Perbaiki analisa data (rumus)	
28-11-2018	Ujian seminar proposal	
20-02-2020	Perbaiki deskripsi data	
24-02-2020	Perbaiki analisa data	
27-02-2020	Perbaiki pembahasan	
28-02-2020	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, Februari 2020
 Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Noval Kurnia
NPM : 136610347
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima 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, Februari 2020
Penulis,



Noval Kurnia
NPM. 136610347

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Romi Cendra, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Ibu Merlina Sari, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Staf tata usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Kedua orang tua yang terus memberikan do'a yang tulus dan semangat sehingga penulis selalu berada dalam lindungannya.
8. Bapak/ 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.
9. Teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	7
a. Pengertian <i>Power</i>	7
b. Otot Lengan.....	10
2. Hakikat Koordinasi Mata Tangan.....	11
a. Pengertian Koordinasi	11
b. Mata dan Tangan.....	13
3. Hakikat Kemampuan <i>Chest Pass</i> Bolabasket	15
a. Pengertian Kemampuan <i>Chest Pass</i>	15
b. Teknik Dasar <i>Chest Pass</i> Bolabasket.....	17
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	22
C. Defenisi Operasional	22
D. Pengembangan Instrumen	23

E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
B. Analisa Data.....	35
C. Pembahasan.....	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Lengan.....	10
2. Teknik melempar bola	16
3. Desain Penelitian.....	21
4. Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	24
5. Lapangan tes koordinasi mata tangan	26
6. Tes <i>Wallbounce (Chest Pass)</i>	27



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari pihak pemerintah dalam rangka menjamin kelangsungan olahraga di tanah air, telah memberikan perlindungan yang dijelaskan melalui undang-undang Republik Indonesia nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 23 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan adanya sistem keolahragaan nasional.

Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dengan olahraga yang teratur akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan

kesehatan jasmani dan rohani. Melalui kegiatan olahraga, kesehatan manusia dijanjikan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir darinya jenis olahraga apa pun itu yaitu *fairplay*. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Power otot lengan adalah kemampuan otot lengan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja *power* maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas lempar, lari *sprint*, lompat serta gerakan lain yang bersifat eksplosif.

Power atau daya ledak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, suhu otot, jenis kelamin, kelelahan, koordinasi intermuskuler, koordinasi antarmuskuler, reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan sudut sendi.

Power otot lengan ini akan sangat berguna untuk seorang pemain bolabasket sewaktu mengoperkan bola kepada kawan seregu. Permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan yang merupakan teknik dasar dalam bolabasket seperti tembakan, umpan, dribling, dan

rebound, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Selain dari *power* otot lengan hal yang mempengaruhi *chest pass* adalah koordinasi mata dan tangan. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Fungsi koordinasi mata tangan adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks antara pandangan mata dan gerakan tangan, maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Dalam melakukan *chest pass* seorang pemain harus menyatukan koordinasi antara mata dan tangan, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan *chest pass* harus menggunakan tangan, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik.

Dalam permainan bolabasket kemampuan dasar bermain bolabasket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, menggiring bolabasket, dan menembakkan bola ke dalam keranjang. Ketiga kemampuan dasar tersebut haruslah dimiliki oleh pemain basket agar didapatkan permainan yang baik dan juga menghasilkan prestasi, selain itu permainan yang menarik juga sangat diharapkan oleh penonton.

Dalam permainan bolabasket salah satu teknik yang paling penting adalah lemparan *chest pass*. Dimana teknik ini merupakan kemampuan untuk

memberikan atau mengoper bola kepada teman seregu untuk digiring kembali hingga memasukkan bola ke keranjang lawan untuk menambah point.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan terhadap di SMP N 1 Siak Hulu, terlihat bahwa kemampuan *chest pass* permainan bolabasket siswa masih kurang baik, hal itu terlihat dari hasil *passing* yang tidak tepat kepada teman seregu. Hal tersebut disebabkan oleh *power* otot lengan siswa yang belum cukup maksimal, hal ini mengakibatkan bola yang *dipassing* tidak sampai dan dapat ditangkap oleh lawan bermain. Kemudian tingkat koordinasi mata dan tangan siswa juga masih belum maksimal, ini terbukti ketika melakukan *chest pass* bola yang *dipassing* tidak tepat pada sasaran.

Kemudian kekuatan otot lengan siswa juga masih rendah. Kemudian teknik dasar *passing* yang belum dikuasai secara maksimal terlihat ketika siswa sedang melakukan *passing*, gerakan siswa masih ada yang salah dan bola sering lepas dari kontrol tangan sehingga bola menggelinding atau tidak memantul di lantai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan *chest pass* permainan bolabasket siswa masih kurang baik.

2. Hasil *passing* yang tidak tepat kepada teman seregu.
3. *Power* otot lengan siswa yang belum cukup maksimal.
4. Bola yang *dipassing* tidak sampai dan dapat ditangkap oleh lawan bermain.
5. koordinasi mata dan tangan siswa juga masih belum maksimal.
6. *Chest pass* bola yang *dipassing* tidak tepat pada sasaran.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di batasi pada:

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.
2. Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.
3. Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu
2. Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu
3. Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi siswa, guru penjasorkes dan juga sekolah pada umumnya. Selanjutnya manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Bagi siswa, termotivasi untuk melaksanakan pendidikan dan olahraga cabang bolabasket secara baik dan benar.
- b. Bagi Guru, dapat mengetahui sejauh mana keterampilan siswa dalam melakukan *chest pass* bolabasket.
- c. Bagi sekolah dapat meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam cabang olahraga bolabasket.
- d. Bagi peneliti, sebagai persyaratan untuk penyelesaian studi mendapatkan gelar stara satu (S.1) Pendidikan Olahraga pada FKIP-UIR Pekanbaru.
- e. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power* Otot Lengan

a. Pengertian *Power*

Power merupakan daya ledak otot. *Power* ini berasal dari hasil kontraksi otot yang kuat dan cepat. *Power* atau Daya ledak sangat berguna untuk melakukan aktivitas yang eksplosif seperti menolak maupun melemparkan sesuatu. *Power* otot atau daya ledak yang maksimal akan menghasilkan tolakan maupun lemparan yang jauh.

Menurut Munizar (2016:66) mengatakan bahwa daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak, sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

Daya ledak atau *power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja *power* maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas lempar, lari *sprint*, lompat serta gerakan lain yang bersifat eksplosif.

Menurut Mylsidayu (2015:136) *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu

gerak. Sebagaimana hal tersebut juga disebutkan oleh Sukadiyanto dalam Mylsidayu (2015:136) bahwa *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

Dari kedua kutipan tersebut dapat diketahui bahwa *power* atau daya ledak ialah gabungan dari unsur kekuatan dan kecepatan atau dapat juga dikatakan sebagai kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. *Power* merupakan kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. *Power* ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Irawadi (2011:96) yang mengatakan bahwa daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya wujud daya ledak otot lengan dapat dilihat dari hasil lemparan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa daya ledak yang baik berasal dari kekuatan dan kecepatan otot dalam bereaksi. Daya ledak juga merupakan gambaran dari kekuatan seseorang yang berupa tenaga eksplosif. Daya ledak akan memainkan peran sewaktu seseorang bergerak dengan cepat dan tiba-tiba.

Kemudian Menurut (Widaninggar dkk 2002:49) *Power* adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan / beban dalam waktu tertentu.

- a. *Power* merupakan kemampuan potensial. *Power* belum menjadi kekuatan yang dapat mempengaruhi orang atau bagian lain sebelum *Power* tersebut digunakan oleh pihak pemegang *power*.
- b. Fungsi *Power*. *Power* digunakan untuk mempengaruhi pihak lain dalam rangka mencapai tujuan pihak pemegang *power*.
- c. Objek yang dipengaruhi. Dalam mencapai tujuan akhirnya pihak pemegang *power* mencoba mempengaruhi opini motivasi, nilai kepercayaan keputusan dan tingkah laku individu.
- d. Kepemilikan *power*.

Sumber lain mencoba membedakan antara otoritas disebut sebagai kekuatan yang secara pormal diberikan oleh organisasi, sedangkan *power* adalah kekuatan diluar otoritas formal. Namun, pada kenyataanya sulit bagi orang lain untuk membedakan kapan seseorang sedang menggunakan *power* atau otoritas. Disini dianggap bahwa otoritas hanyalah salah satu sumber bagi seseorang atau unit untuk memperkuat *powernya*.

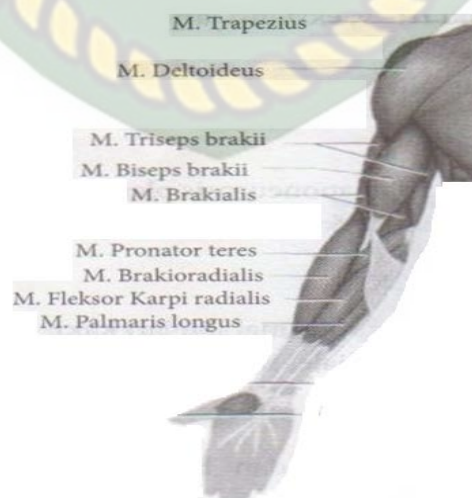
Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlit untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan dibeberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlit seperti melempar, tendangan tinggi, atau tendangan jauh Lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi.

Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh yang mencakup kekuatan dan kecepatan.

b. Otot Lengan

Seperti yang diketahui pada umumnya bahwa otot merupakan jaringan yang ada didalam tubuh manusia, otot berfungsi sebagai alat penggerak aktif yang memungkinkan suatu organisme atau individu dapat bergerak. Otot lengan adalah jaringan otot yang berada pada daerah lengan. Gambar otot lengan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Otot Lengan
(Syarifuddin, 2009:132)

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan koordinasi adalah bolabasket. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Menurut Harsono (2001:38) koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Dari kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa setiap orang untuk dapat melakukan gerak atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Jadi untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Selanjutnya Irawadi (2011:103) berpendapat bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Kecenderungan kita selama ini mengartikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang serasi

sesuai dengan tujuannya, kecenderungan ini bukan berarti keliru, akan tetapi belum merupakan pengertian koordinasi yang sebenarnya dalam olahraga.

Menurut Ismoko dan Sukoco (201:3) menjelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Dengan kata lain semakin kompleks suatu gerakan, maka makin tinggi tingkat koordinasinya. Dengan memiliki komponen biomotor koordinasi yang baik, maka akan dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien.

Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan. Selanjutnya Ismaryati (2006:53-54) mengatakan koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat ketrampilan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang pemain yang memiliki tingkat koordinasi yang baik akan mampu melakukan *skill* atau teknik yang baik, di samping itu juga akan dapat dengan cepat dan tepat menyelesaikan tugasnya. Oleh sebab itu koordinasi diperlukan pada hampir semua cabang olahraga yang melibatkan aktifitas gerak atau fisik. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama persarafan pusat.

b. Mata dan Tangan

Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada keterampilan yang melibatkan obyek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan. Keterampilannya sendiri biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh, di antaranya adalah koordinasi mata-tangan yang mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan.

Koordinasi merupakan suatu kesatuan gerakan yang baik atau selaras yang menciptakan gerakan yang utuh dan akurat. Menurut Abdul (2018:151) koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang dalam menyatukan koordinasi antara mata dan tangan menjadi suatu gerakan yang menyeluruh serta selaras, mudah dan lancar sehingga membuat gerakan menjadi sempurna.

Menurut Harsono (2001:38) menyatakan bahwa orang dengan koordinasi baik akan dapat melakukan gerakan-gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Dia juga tidak mudah kehilangan keseimbangan.

Dengan demikian, koordinasi merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan olahraga. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga, apalagi keterampilan itu tergolong kepada penguasaan teknik keterampilan melakukan *chest pass* bolabasket.

Pentingnya koordinasi mata-tangan dalam olahraga bolabasket menurut Asep adalah sebagai berikut : (1) Koordinasi dalam melakukan *dribble*. Koordinasi dalam *dribble* merupakan sinkronisasi gerakan antara mata dan

tangan sehingga tercipta gerakan yang luwes, efektif dan efisien. Pada saat memantulkan bola atau men-*dribble*, dengan gerakan tangan mendorong bola ke bawah dan pandangan mata melihat posisi lawan, kawan atau lapangan yang kosong, antara gerakan tangan dan mata harus sinkron dengan saling melengkapi. Koordinasi mata dan tangan dibutuhkan untuk membawa bola dengan selamat. Koordinasi mata-tangan yang baik menjadikan atlet mampu melakukan *dribble* dengan baik dan mampu menerobos lawan. (2) Koordinasi dalam *passing*. Koordinasi *passing* adalah kemampuan mengintegrasikan gerakan mata dan tangan sehingga menghasilkan gerakan *passing* yang cepat dan tepat. Dalam latihan bolabasket misalnya saat melakukan gerakan *chest pass*, gerakan *passing* mungkin bisa dikatakan sebagai gerakan yang simpel, yang secara sepiantas tidak membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang tinggi, namun hal ini berbeda dalam kondisi pertandingan atau permainan yang berinteraksi atau melakukan kontak fisik dengan lawan. Saat bertanding atau bermain koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan. Koordinasi dalam melakukan *passing* atau sinkronisasi pandangan mata (melihat teman yang renggang dari penjagaan lawan) dengan gerakan tangan (*passing* yang cepat dan tepat) dibutuhkan agar mampu mengoper bola ke teman tim, karena tanpa koordinasi mata-tangan yang baik bisa terjadi operan yang salah sasaran, yang semula bola ingin *dipassing* ke kawan akhirnya *terpassing* ke lawan. Artinya koordinasi atau sinkronisasi gerakan dalam melakukan *passing* diperlukan agar bola yang dioper bergerak cepat dan tepat sasaran serta tidak bisa direbut oleh lawan. (3) Koordinasi dalam *shooting*. Koordinasi dalam melakukan *shoot* adalah sinkronisasi gerakan mata

dan tangan untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Ketika melakukan *shoot* pandangan mata melihat ke ring dan gerakan tangan disesuaikan (pegangan bola, sudut siku, lecutn tangan), antara pandangan mata dan gerakan tangan saling melengkapi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang diharapkan yakni memasukkan bola ke ring. Contoh lain melakukan *layup shot*, ketika melompat dan mendarat sering terjadi kontak badan antara satu orang dengan yang lain, pada saat ini jika koordinasi yang dimiliki rendah, maka kekuatan saat mendarat akan terganggu dan menyebabkan mudah jatuh.

3. Hakikat *Chest Pass* Bolabasket

a. Pengertian *Chest Pass*

Lemparan *chest pass* menurut Ahmadi (2007:13) mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan.

Sedangkan menurut M. Fransazeli (2016:110) *chest pass* atau disebut juga *passing* dada adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di *passing* tepat di arah depan dada. *Chest pass* atau *passing* dada ini memiliki kelebihan yakni lebih cepat atau lebih kuat sehingga bola lebih akurat ke untuk mencapai kawan dan tidak mudah direbut lawan

Kemudian Ahmadi (2007:14) menyebutkan bahwa cara melakukan lemparan *chest pass* adalah (1) bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bolabasket, (2) siku dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada, (3) sikap kaki dapat dilakukan dengan sejajar atau kuda-kuda dengan jarak selebar

bahu, (4) lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan, (5) bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar, (6) bagi yang baru belajar, gerakan pelurusan dapat dibantu dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan, (7) arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima, (8) bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Teknik Lemparan *Chest Pass*
(Ahmadi, 2007:14)

Selanjutnya Oliver (2007:35) menambahkan bahwa umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan. Ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan permainan yang tidak individualis. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat.

b. Teknik Dasar *Chest Pass* Bolabasket

Ada banyak teknik dasar yang dapat digunakan dalam permainan bolabasket, salah satunya adalah lemparan. Tujuan utama dari melempar adalah untuk mengoper bola ke teman sekelompok. Salah satu cabang dari lemparan adalah lemparan setinggi dada atau *chest pass*. Maksudnya, bola diarahkan sejajar dengan dada si penerima.

Menurut Salim (2007:57) teknik lemparan dada (*chest pass*) adalah lemparan yang umum. Lemparan dada adalah lemparan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dan lemparan ini efektif untuk jarak dekat. Untuk melakukannya dimulai dari posisi *triple-threat*.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa lemparan dada (*chest pass*) merupakan cara yang efektif untuk mengoper bola jarak dekat. Guna menghindari rebutan atau hadangan dari lawan. Kemudian Salim (2007:57) menambahkan bahwa lemparan dada (*chest pass*) dapat dilakukan dengan cara meletakkan bola di depan dada dengan jari-jari pada masing-masing sisi bola dan ujung-ujung ibu jari menghadap ke arah atas dan hampir bersentuhan. Jari-jari harus mendukung bola. Acungkan kedua pergelangan tangan dan jari-jari diikuti seluruh dengan pada arah lemparan. Lemparan ini dilakukan ketika ada kesempatan lemparan yang jelas ke penerima.

Kemudian Fardi (2000:28) menambahkan penjelasan bahwa operan tolakan dada (*chest pass*) bahwa operan tolakan dada adalah operan yang paling umum dan paling banyak dilakukan dalam permainan bolabasket. Ditinjau dari namanya maka jenis operan ini adalah operan yang dilakukan dengan menolakkan

bola dari dada kepada teman dengan arah mendatar dan penerimaan bola oleh teman juga diusahakan setinggi dadanya. Operan ini sangat bermanfaat dan paling sering dilakukan untuk jarak dekat dengan memperhitungkan kecepatan dan arah bola sehingga teman yang menerima bola dapat menerima bola dengan baik.

Selanjutnya hal senada juga disebutkan oleh Amber (2013:25) bahwa mengoper bola dari posisi setinggi dada merupakan teknik yang paling sering dipakai dalam permainan biasa. Teknik mengoperkan bola setinggi dada ini disebut demikian karena memang bola dilempar dari daerah di depan dada pemain. Lemparan dilakukan dengan cara 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.

Dari kutipan-kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bolabasket ini keterampilan *chest pass* merupakan keterampilan dasar yang berguna untuk melakukan umpan, operan, dan juga mengecoh lawan, untuk membawa bola ke daerah lawan, tentunya dengan tujuan untuk menembakkan bola ke basket untuk mencetak skor agar mendapatkan kemenangan dalam permainan ini.

Kemudian Junaidi (2016:5) menyebutkan bahwa mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam permainan bolabasket. Operan ini berguna untuk jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola.

B. Kerangka Pemikiran

Chest Pass merupakan salah satu teknik dasar *passing* dalam permainan bolabasket, teknik ini sering dilakukan saat melakukan tekanan dan serangan kepada tim lawan. Teknik dasar *passing* ini dilakukan di depan dada, bertujuan untuk mengoper kepada teman satu tim. Kemampuan gerakan *chest pass* pada dasarnya ditunjang oleh *power* otot lengan dan juga koordinasi mata tangan.

Power otot lengan menjadi salah satu faktor pendukung kesempurnaan untuk melakukan *chest pass* karena *chest pass* dilakukan di depan dada dengan dorongan tangan yang mengandalkan kekuatan otot-otot lengan. *Power* otot lengan dapat memberikan dorongan bola dengan keras dan cepat sehingga laju bola tidak dapat dicegah oleh lawan. Hal ini dapat membantu pemain mencetak skor lebih banyak untuk memenangkan pertandingan.

Koordinasi mata-tangan mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan. Misalnya dalam melakukan teknik *chest pass*, mata berfungsi untuk mempersepsikan obyek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya, sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasaran.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu

2. Terdapat kontribusi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

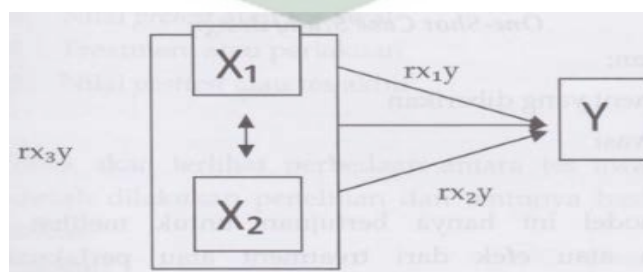
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional yaitu membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini, Arikunto (2006:271).

Menurut Sugiyono (2010:228) teknik korelasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama.

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut Kusumawati (2015:35) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X1 adalah *power* otot lengan, variabel X2 adalah koordinasi mata tangan dan variabel Y adalah kemampuan *chest pass* bolabasket. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain penelitian hubungan timbal balik tiga variabel (Kusumawati, 2015:35)

X₁ = variabel bebas

X₂ = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurukuler bolabasket di SMP Negeri 1 Siak Hulu dengan total populasi sebanyak 25 orang siswa putera.

2. Sampel

Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sehingga dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang siswa putera.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

- a. *Power* atau daya ledak dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.
- b. Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan pandangan mata terhadap suatu objek dengan respon gerakan terhadap objek tersebut.

- c. Keterampilan kemampuan *chest pass* permainan bolabasket adalah gerakan mengoper bola menggunakan telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk diantara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik kebelakang atau mengikuti arah datangnya bola.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrument yang akan digunakan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang diteliti, yaitu variabel X1 adalah *power* otot lengan, variabel X2 adalah koordinasi mata tangan dan variabel Y adalah kemampuan *chest pass* bolabasket.

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes *Power* Otot Lengan: *Two Hand Medicine Ball Put* (Ismaryati, 2008:65):

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan.

Alat:

1. Bola *medicine* seberat 3 kg
2. Kapur atau isolasi bewarna

3. Tali yang lunak untuk menahan tubuh
4. Bangku dan meteran

Pelaksanaan:

1. Testi duduk dibangku dengan punggung lurus.
2. Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada di bawah dagu.
3. Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel ke sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
4. Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
5. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukannya 1 kali.

Penilaian:

- a. Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- b. Nilai yang di peroleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan dilakukan.



Gambar 4. Tes *Two Hand Medicine Ball Put*
(Ismaryati, 2008:65)

2. Tes Koordinasi Mata Tangan (Arsil, 2010:113):

Tes koordinasi adalah tes yang bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan seseorang dengan pusat syaraf.

1) Tujuan :

Untuk mengukur koordinasi mata tangan

2) Alat :

- Peluit
- *Stop watch* dan bola tenis
- Kapur atau pita untuk membuat batas. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas, dengan garis tengah 30 cm. Meteran dengan tingkat ketelitian 1 cm.

3) Petugas :

Pemandu tes dan pencatat skor

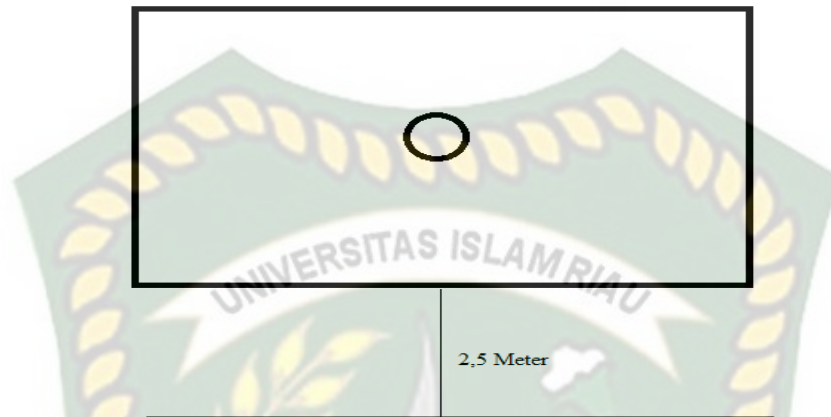
4) Pelaksanaan :

Sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes, peserta tes berdiri di belakang garis batas lemparan sejauh 2,5 meter. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar ke arah sasaran dan menangkapnya kembali sebanyak 10 kali ulangan dengan menggunakan salah satu tangan yang berbeda.

5) Penilaian :

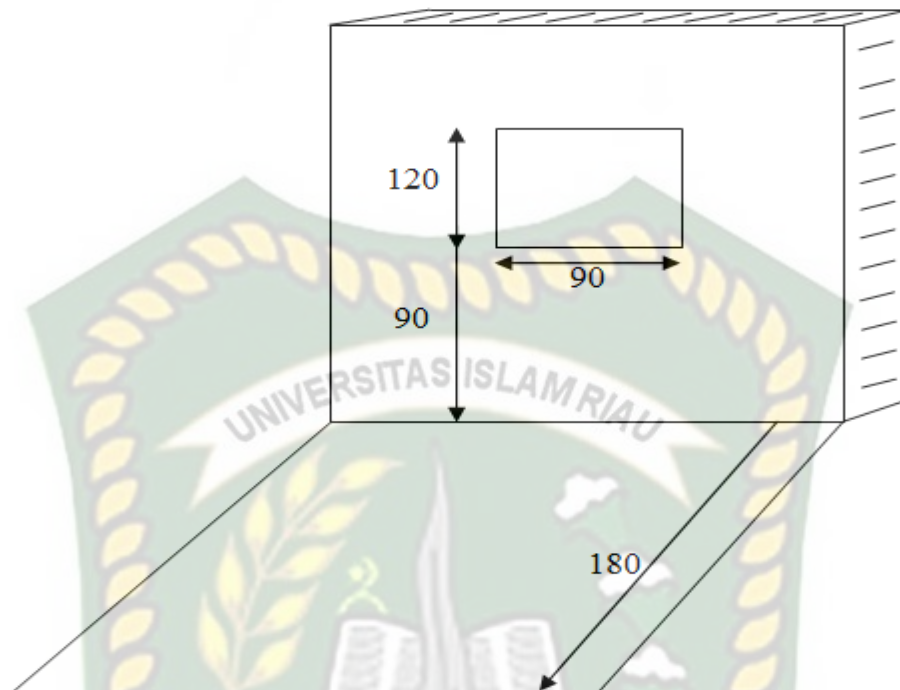
Skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, dimana peserta tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 apabila lemparan tersebut

mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola.



Gambar 5. Lapangan Tes Koordinasi Mata Tangan (Ilustrasi)

3. **Test Keterampilan *Passing Chest Pass* Bolabasket, Arsil (2010:158)**
 - a. Sebuah sasaran dibuat didinding tembok sebagaimana pada gambar dibawah.
 - b. Testee berdiri dibelakang garis belakang dengan bola ditangan
 - c. Pada pelaksanaan testee melemparkan bola ke daerah sasaran didinding dengan lemparan *chest pass*.
 - d. Bola yang memantul dari tembok ditangkap dan dipantulkan lagi sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
 - e. Bola tidak boleh menyentuh lantai dan tidak boleh di volley.
 - f. Skor testee adalah jumlah bola yang dapat ditangkap setelah memantul dari tembok selama 10 detik.



Gambar 6. Tes Wallbounce (*Chest Pass*)
Arsil (2010:158)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu.

1. Observasi adalah melakukan pengamatan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.
2. Kepustakaan Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.
3. Tes dalam penelitian ini adalah tes *power* otot lengan, tes koordinasi mata dan tangan dan tes *chest pass* bolabasket.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah:

1. Korelasi *product moment* yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (*power* otot lengan) terhadap Y (kemampuan *chest pass*) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

rx_{1y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

2. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_2 (koordinasi mata dan tangan) terhadap Y (kemampuan *chest pass*) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

rx_{2y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_2 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
$\sum X_2$	= Jumlah seluruh skor X_2
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

3. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_1 (*power* otot lengan) dan X_2 (koordinasi mata dan tangan) terhadap Y (kemampuan *chest pass*) Sugiyono (2010:222) yaitu:

Rumus Korelasi Ganda :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 r_{yx_1} = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan Y
 r_{yx_2} = Korelasi *Product Moment* antara X_2 dengan Y
 $r_{x_1x_2}$ = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Permainan Bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan *chest pass*, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah *power* otot lengan dan variabel bebas kedua (X_2) adalah koordinasi mata dan tangan. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh siswa SMP N 1 Siak Hulu yang berjumlah 25 orang. Berikut hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. *Power* Otot Lengan (X_1) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

Berdasarkan hasil tes *power* otot lengan terhadap siswa SMP N 1 Siak Hulu. Diperoleh t data *power* otot lengan terendah yang dicapai siswa adalah 160 centimeter dan t data *power* otot lengan tertinggi adalah 347 centimeter, rata-rata nilai = 239.34 centimeter, simpangan baku = 44.83 centimeter, median = 234 centimeter dan modus = 248 centimeter.

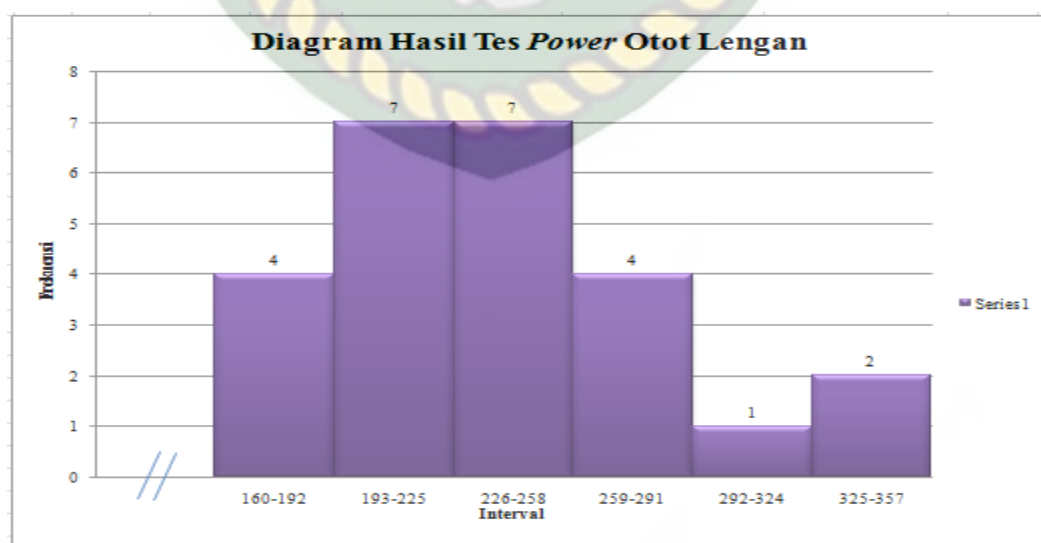
Sebaran t data *power* otot lengan siswa SMP N 1 Siak Hulu disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 33 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 160-192 terdapat 4 orang atau 16%,

pada kelas interval kedua pada rentang 193-225 terdapat 7 orang atau 28%, pada kelas interval ketiga pada rentang 226-258 terdapat 7 orang atau 28%, pada kelas interval keempat pada rentang 259-291 terdapat 4 orang atau 16%, pada kelas interval kelima pada rentang 292-324 terdapat 1 orang atau 4%, pada kelas interval keenam pada rentang 325-357 terdapat 2 orang atau 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Lengan (X_1) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	160 - 192	4	16%
2	193 - 225	7	28%
3	226 - 258	7	28%
4	259 - 291	4	16%
5	292 - 324	1	4%
6	325 - 357	2	8%
Jumlah		25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari *power* otot lengan siswa SMP N 1 Siak Hulu dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data *Power* Otot Lengan (X_1) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

2. Koordinasi Mata dan Tangan (X₂) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

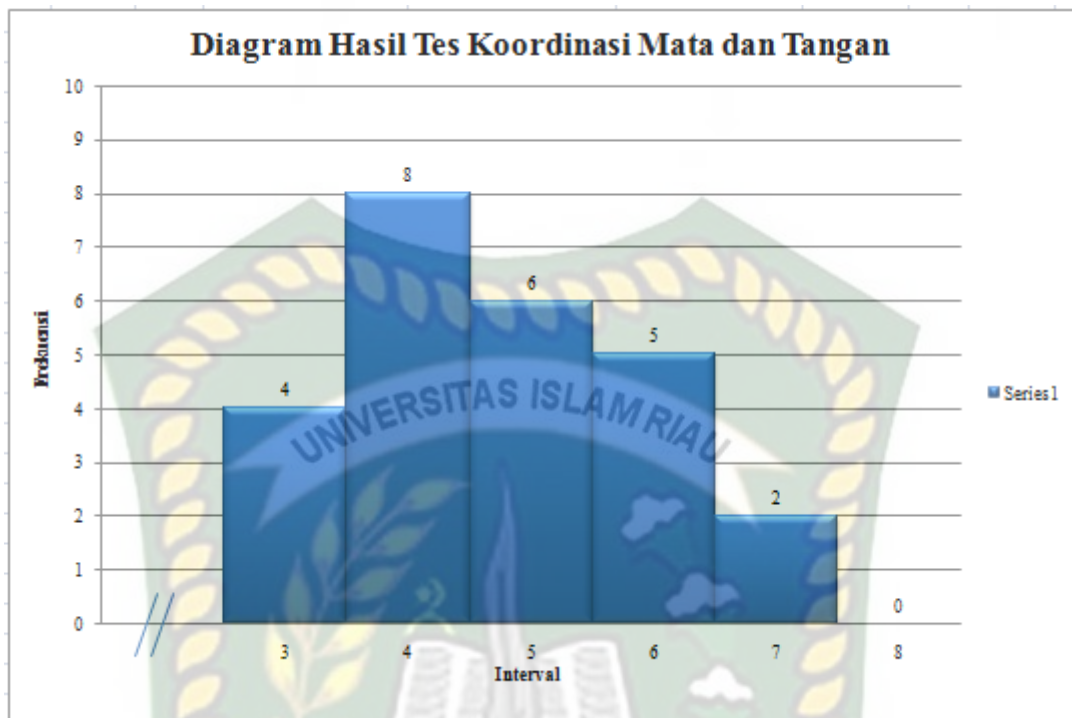
Pengukuran terhadap koordinasi mata dan tangan, diperoleh data koordinasi mata dan tangan terendah adalah 3 dan data koordinasi mata dan tangan maksimal adalah 7 dengan rata-rata data = 4.72, simpangan baku = 1.2, median atau nilai tengah = 5, modus atau nilai yang sering muncul = 4.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah 1 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 3 terdapat 4 orang atau 16%, pada kelas interval kedua pada rentang 4 terdapat 8 orang atau 32%, pada kelas interval ketiga pada rentang 5 terdapat 6 orang atau 24%, pada kelas interval keempat pada rentang 6 terdapat 5 orang atau 20%, pada kelas interval kelima pada rentang 7 terdapat 2 orang atau 8% pada kelas interval keenam pada rentang 8 terdapat tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (X₂) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3	4	16%
2	4	8	32%
3	5	6	24%
4	6	5	20%
5	7	2	8%
6	8	0	0%
Jumlah		25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan tangan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 2. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

3. Hasil Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap kemampuan *chest pass*, nilai terendah yang diperoleh data terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 17, dengan t rata-rata data = 9.88, simpangan baku = 2.67, median atau nilai tengah = 10 dan modus atau nilai yang sering muncul = 11.

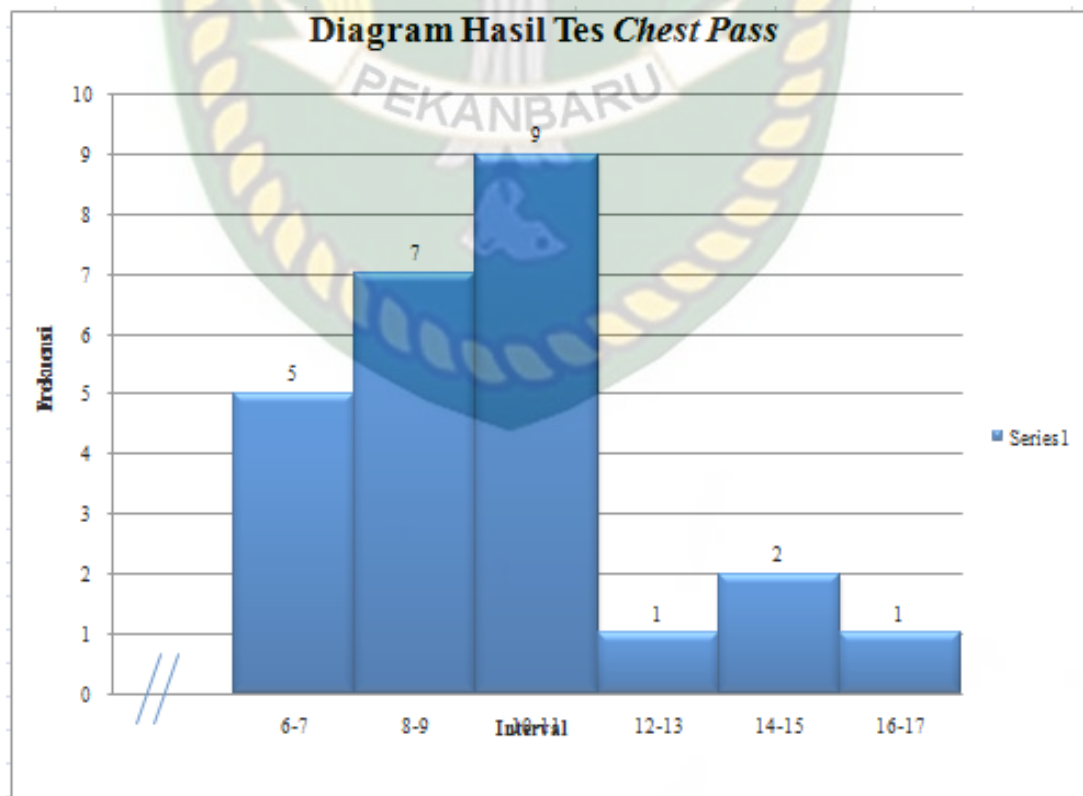
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 6-7 terdapat 5 orang atau 20%, pada kelas interval kedua pada rentang 8-9 terdapat 7 orang atau 28%, pada kelas interval ketiga pada rentang 10-11 terdapat 9 orang atau 36%, pada kelas interval keempat pada rentang 12-13 terdapat 1 orang atau 4%, pada kelas interval kelima pada rentang 14-15 terdapat 2 orang atau 8%, pada kelas interval keenam

pada rentang 16-17 terdapat 1 orang atau 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	- 7	5	20.00%
2	8	- 9	7	28.00%
3	10	- 11	9	36.00%
4	12	- 13	1	4.00%
5	14	- 15	2	8.00%
6	16	- 17	1	4.00%
Jumlah			25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kemampuan *chest pass* dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Kemampuan *Chest Pass* Pada Siswa SMP N 1 Siak Hulu

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah *power* otot lengan dan X_2 adalah koordinasi mata dan tangan dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *chest pass*. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Hasil Kemampuan *Chest Pass* Siswa SMP N 1 Siak Hulu

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis pertama yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,606$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_1 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 36,72%.

2. Kontribusi Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil Kemampuan *Chest Pass* Siswa SMP N 1 Siak Hulu

Adapun hipotesis kedua yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa SMP N 1 Siak Hulu.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,506$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$

jadi terdapat hubungan dari variabel X_2 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 25,60%.

3. Kontribusi *Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil Kemampuan Chest Pass* Siswa SMP N 1 Siak Hulu

Adapun hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,659$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_1 dan X_2 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 43,43%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu secara simultan adalah 0,659. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,659$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,396$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,659 > 0,396$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 1 Siak Hulu.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan di atas maka dapat dikatakan bahwa terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap *chest pass* bola basket siswa SMP N 1 Siak Hulu karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan bahwa dengan *power* otot lengan yang baik maka lemparan *chest pass* bola basket siswa SMP N 1 Siak Hulu dapat dilakukan dengan baik. Sebagaimana menurut Irawadi (2011:96) mengatakan bahwa *power* otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan.

Kemudian hasil analisa data juga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap *chest pass* bola basket siswa SMP N 1 Siak Hulu karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan bahwa koordinasi mata dan tangan yang bagus akan membuat siswa dapat mengarahkan bola dengan tepat ke arah kawan yang akan dioper, sebagaimana menurut Irawadi (2011:103) menyatakan bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik, semakin baik kerjasama (koordinasi) dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pulalah gerak yang dapat dibuat atau ditampilkan.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan di atas maka dapat dikatakan bahwa terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap *chest pass* bola basket siswa SMP N 1 Siak Hulu karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan *power* otot lengan secara bersamaan dengan koordinasi mata dan tangan mempunyai kontribusi

terhadap lemparan *chest pass* bola basket siswa SMP N 1 Siak Hulu.

Perhitungan nilai kontribusi menunjukkan bahwa *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan mempunyai kontribusi terhadap lemparan *chest pass* bola basket siswa sebesar 43,43% sedangkan sisanya sebesar 56,57% *chest pass* bola basket siswa SMP N 1 Siak Hulu dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti kelenturan pergelangan tangan dan tingkat penguasaan teknik *chest pass* yang baik serta ketepatan operan *chest pass*.

Dari hasil analisa tersebut menandakan bahwa semakin baiknya *power* otot lengan seseorang siswa maka *chest pass* bola basketnya juga akan menjadi baik dan semakin baik koordinasi mata dan tangannya maka hasil *chest pass*nya juga akan semakin bagus. Sehingga *power* yang baik akan sangat berguna saat *chest pass*. Serta koordinasi mata dan tangan juga akan mempengaruhi hasil lemparan *chest pass* seseorang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan kemampuan *chest pass* dengan nilai $r_{hitung} = 0,606 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 36,72%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan kemampuan *chest pass* dengan nilai $r_{hitung} = 0,506 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 25,60%.
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan kemampuan *chest pass* dengan nilai $r_{hitung} = 0,659 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 43,43%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa SMP N 1 Siak Hulu sebesar = 43,43%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai motivasi agar menjadi lebih baik dalam melakukan *chest pass* bolabasket.
2. Kepada para peneliti selanjutnya, karya ilmiah ini dapat menjadi acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang *chest pass* bolabasket.

3. Kepada pelatih ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Siak Hulu agar dapat memberikan latihan-latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan siswa sehingga dapat memperbaiki hasil *chest pass* bolabasket



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Passing Shest Pass* Di Ekstrakurikuler bolabasket Siswa SMP Hayatan Hayyibah Tahun 2017/2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*.
- Asep, A. (2015). Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Ekstrakurikuler Bolabasket SD Negeri Pokoh 2 Ngeplak. *Malih Peddas (majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 5(2).
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta. Era Intermedia.
- Amber, V. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Fardi, A. (2000). *Bola Basket Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Ismoko, A, P dan Sukoco, P. (2013). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bolavoli Junior Putri*. *Jurnal. Keolahragaan*, 1(1).
- Junaidi. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Tim Basket SMAN 1 Kubu Kecamatan Kubu. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 3(2), 1-12.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Fransazeli, M.(2016). Pengaruh Latihan *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Bolabasket SMP Tri Bhakti Pekanbaru. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 5(2), 109-113.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira.
- Munizar, R, I. (2016). Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Power* Otot Lengan Terhadap Pukulan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2 (1), 26 – 38.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Human kinetics, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bolabasket*. Bandung : Penerbit Jembar.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung Alfabeta.
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan nasional. Jakarta.
- Widaninggar. (2003). *Ketahuiilah Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.