

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *CHEST*  
*PASS* SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN  
BOLABASKET SMA NEGERI 11 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**RIZA ANGGESTY**  
**146610231**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

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

**Leni Apriani, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *CHEST*  
*PASS* SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN  
BOLABASKET SMA NEGERI 11 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**RIZA ANGGESTY**

**146610231**

**Pembimbing Utama**

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

**Pembimbing Pendamping**

**Leni Apriani, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *CHEST PASS*  
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLABASKET  
SMA NEGERI 11 PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

Nama : RIZA ANGNESTY  
NPM : 146610231  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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

Leni Apriani, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1005048901

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1005048901

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



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed.  
NIDN. 1005068201

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RIZA ANGNESTY  
NPM : 146610231  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Hasil *Chest pass* Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

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

  
**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

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

  
**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

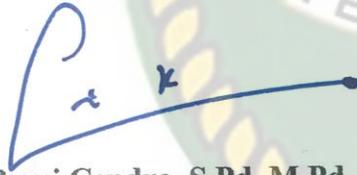
Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : RIZA ANGNESTY  
NPM : 146610231  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “**Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Chest pass Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**”.

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

**Pembimbing Utama**



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

**Pembimbing Pendamping**



**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## ABSTRAK

### **RIZA ANGESTY (2021) : Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Hasil *Chest pass* Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes two hand medicine ball put dan tes *chest pass* bola basket. Dari hasil perhitungan korelasi product moment ( $r_{xy}$ ) didapatkan bahwa nilai  $r$  hitung ( $r_{xy}$ ) adalah 0.143. Hasil perbandingannya nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Dari tabel  $r$ , nilai  $r$  hitung dengan  $df = 13$  dengan taraf kesalah 5% adalah sebesar 0.514. Hasil perhitungan koefisien determinasi sebesar 2%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan persentase hanya sebesar 2%..

Kata kunci : *power* otot lengan, *chest pass*, permainan bola basket.

## ABSTRACT

**RIZA ANGNESTY (2021): Contribution of Arm Muscle *Power* to *Chest pass* Results of male students extracurricular basketball games at SMA Negeri 11 Pekanbaru.**

The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle power to the chest pass results of male students in extracurricular basketball games at SMA Negeri 11 Pekanbaru. This type of research is correlational research. The population in this study were male students in extracurricular basketball games at SMA Negeri 11 Pekanbaru, amounting to 15 people. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 15 people. The instrument used is a two-handed medicine ball put test and a basketball chest pass test. From the calculation of the product moment correlation ( $r_{xy}$ ) it is found that the calculated  $r$  value ( $r_{xy}$ ) is 0.143. The result of the comparison is the calculated  $r$  value  $>$   $r$  table. From table  $r$ , the calculated  $r$  value with  $df = 13$  with an error rate of 5% is 0.514. The result of the calculation of the coefficient of determination is 2%. The conclusion in this study is that there is no significant contribution of arm muscle power to the chest pass ability of extracurricular basketball games at SMA Negeri 11 Pekanbaru with a percentage of only 2%.

Keywords: arm muscle *power*, *chest pass*, basketball game



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 146610231  
 Nama Mahasiswa : RIZA ANGGESTY  
 Dosen Pembimbing : 1. ROMI CENDRA S.Pd., M.Pd 2. LENI APRIANI S.Pd., M.Pd  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Chest pass Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Contribution of Arm Muscle Power to Chest pass Results of male students extracurricular basketball games at SMA Negeri 11 Pekanbaru  
 Lembar Ke : .....

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/ Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/ Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	06/08/2018	Revisi Judul	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	05/01/2019	Bab I dan II	Sempurnakan latar belakang dan identifikasi masalah	
3	10/02/2019	Bab III	Masukkan seluruh teori kedalam daftar pustaka	
4	23/03/2020	ACC	Acc ujian seminar	
5	08/06/2020	Ujian	Ujian seminar	
6	16/08/2020	Revisi Ujian	Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji	
7	20/01/2021	Penelitian	Perlihatkan video penelitian	
8	14/02/2021	Bab IV	Perbaiki grafik dan juga paparkan lagi tabel distribusi frekuensi	
9	25/02/2021	Bab IV, Bab V dan Lampiran	tambahkan dokumentasi, perbaiki kesimpulan serta lembar pengesahan	
10	07/03/2021	Acc Ujian Kompre	Acc untuk ujian skripsi	

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTQ2NJEWMJMX

(Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)

**Catatan :**

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 146610231  
 Nama Mahasiswa : RIZA ANGGESTY  
 Dosen Pembimbing : 1. ROMI CENDRA S.Pd., M.Pd    2. LENI APRIANI S.Pd., M.Pd  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Chest pass Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Contribution of Arm Muscle Power to Chest pass Results of male students extracurricular basketball games at SMA Negeri 11 Pekanbaru  
 Lembar Ke : .....

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/ Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/ Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	05/04/2020	Bab I dan Bab II	Perbaiki identifikasi masalah dan tambahkan teori chest pass	<i>[Signature]</i>
2	10/05/2020	Bab II dan Bab III	Perbaiki jenis penelitian dan instrumen penelitian	<i>[Signature]</i>
3	23/05/2020	ACC	Acc ujian seminar	<i>[Signature]</i>
4	08/06/2020	Ujian	Ujian seminar	<i>[Signature]</i>
5	20/01/2021	Bab IV	Perbaiki tabel distribusi frekuensi	<i>[Signature]</i>
6	14/02/2021	Bab IV	Rapatkan grafik dan perbaiki kesimpulan	<i>[Signature]</i>
7	25/02/2021	Lembar pengesahan	perbaiki abstrak dan tambahkan pengesahan	<i>[Signature]</i>
8	13/03/2021	Acc Ujian Kompre	Acc untuk ujian skripsi	<i>[Signature]</i>

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTQ2NJEWMJMX

*[Signature]*  
 (Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si.)

**Catatan :**

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RIZA ANGNESTY**  
NPM : **146610231**  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul skripsi : kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

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, Juni 2019

Yang Menyatakan



**RIZA ANGNESTY**  
**146610231**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RIZA ANGNESTY**  
NPM : **146610231**  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul skripsi : kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

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, Juni 2021  
Yang Menyatakan

**RIZA ANGNESTY**  
**146610231**

## KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil *Chest pass* Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Romi Cendra, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing utama sekaligus selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping serta selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan waktu serta pengarahan– pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do’a serta semangatnya kepada penyusun.

5. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Juli 2021  
Penulis

**RIZA ANGNESTY**  
**146610231**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING PENDAMPING</b> .....	vii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<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 .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Hakekat <i>Chest pass</i> Permainan Bola Basket .....	7
2. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan .....	14
B. Kerangka Pemikiran .....	18
C. Hipotesis.....	19
<b>BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	21

E. Teknik Pengumpulan Data .....	24
F. Teknik Analisa Data .....	24

#### **BAB IV. PENGOLAHAN DATA**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	26
1. Deskripsi Data Hasil Tes Menolak Bola Medicine Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru .....	26
2. Deskripsi Data Hasil Tes Wall Bounce Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.....	29
B. Analisa data .....	31
C. Pembahasan.....	32

#### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33

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

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menolak Bola Medicine Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.... 33
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Wall Bounce Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru. . 35



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Dasar Memegang Bola Baske.....	18
2. <i>Passing dada ( chest pass )</i> Bola Basket.....	18
3. <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i> .....	28
4. Tes <i>Wall Bounce</i> .....	29



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Hasil Tes Menolak Bola Medicine Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru .....	34
2. Data Data Hasil Tes Wall Bounce Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1. Data Mentah Tes Menolak Bola Medicine .....	36
2. Lampiran 2. Data Mentah Tes Chest Pass (Wall Bounce).....	37
3. Lampiran 3. Deskripsi Data Variabel X (Tabel Distribusi Frekuensi) .....	38
4. Lampiran 4. Deskripsi Data Variabel Y (Tabel Distribusi Frekuensi) .....	40
5. Lampiran 5. Korelasi Product Moment dan Koofisie Determinasi .....	42
6. Lampiran 6. Tabel r Untuk berbagai DF.....	43
7. Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	44

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan di Indonesia sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup baik dalam segala bidang, salah satunya dibidang pendidikan. Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar untuk kelangsungan hidup setiap orang. Di dunia pendidikan tumbuh dan berkembangnya sumber daya manusia yang berkualitas dan handal. Oleh sebab itu, pendidikan sebagai wadah sumber daya manusia harapan bangsa harus diperhatikan dan dirancang dengan pemikiran yang matang dan bersih. Implementasi dari pendidikan tersebut dapat kita lihat pada tujuan dan fungsi pendidikan itu sendiri oleh penyelenggaranya.

Hal ini terbukti karena adanya undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 dijelaskan bahwa “ Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik pengembangan intelegensi anak didik untuk itu sangat diperlukan motivasi, baik dorongan dari dalam (*intrinsic*) maupun dari luar siswa (*extrinsic*), suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikuti perkembangan dirinya

secara optimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disebut juga sebagai sarana atau media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa, dan keterampilan motoric yang hanya ada pada pendidikan formal.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, hampir seluruh cabang olahraga diajarkan dan diperkenalkan kepada siswa. Pada permainan bola besar, salah satu olahraga yang diperkenalkan dan diajarkan adalah olahraga bola basket. Permainan ini sangat digemari anak muda, karena selain dapat menyehatkan badan juga merupakan olahraga yang sangat terkenal di dunia. Permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Untuk bermain bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar permainan dapat berlangsung dengan lancar. Kemampuan setiap individu dalam sebuah pertandingan bola basket merupakan salah satu faktor kemenangan tim. Saat pemain mengoper, melakukan *dribble*, melakukan *shooting* bola, merebut bola dll.

Dalam permainan bolabasket dikenal istilah *passing*, yaitu mengoper bola dengan satu atau ke dua lengan. Operan atau *passing* dalam permainan basket bertujuan antara lain seperti mengalihkan bola dari daerah padat pemain, menggerakkan cepat bola pada *fast break* Menciptakan permainan yang *offensive* Mengoper bola ke arah teman yang sedang bebas hambatan lawan dan mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri. Salah satu operan yang sering dipakai untuk mempertahankan bola adalah *chest pass* atau operan dada.

*Chest pass* ialah memberikan bola ke teman satu team dengan cara *passing* tepat di depan dada. Jenis operan ini lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai rekan satu team yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Pada saat melakukan *chest pass* ada beberapa urutan teknik di antaranya: cara memegang bola, awalan, tolak atau lemparan, dan gerakan lanjut.

Berbagai usaha telah dilakukan oleh guru dalam meningkatkan hasil untuk mencapai hal yang diinginkan dalam pembelajaran cabang olahraga bola besar, khususnya pada bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga bola besar, dalam bola basket ada teknik dasar *passing* dada yang harus diperhatikan dalam pelaksanaannya, dimulai dari sikap awal (awalan), posisi kaki, posisi tangan, teknik memegang bola, teknik lemparan bola, ketepatan arah ketika *passing*.

Ketika melakukan *chest pass*, teknik tidak hanya mengandalkan penguasaan teknik semata, akan tetapi juga membutuhkan kondisi fisik pula. Terdapat beberapa kondisi fisik yang turut berperan dalam gerakan *chest pass* (*passing* dada) dalam permainan bola basket. Kondisi fisik tersebut salah satu diantaranya adalah *power* otot lengan.

*Power* otot lengan merupakan kondisi fisik yang menggambarkan kemampuan otot yang bekerja pada lengan atau tangan untuk berkontraksi dan berelaksasi guna menghasilkan tenaga atau energi maksimal. Berbeda dengan kekuatan, energi yang dihasilkan oleh *power* otot lengan sangat besar namun dalam waktu yang singkat atau sebentar saja. Gerakan mendorong bola dilakukan

dengan mengerahkan *power* otot lengan agar bola dapat meluncur menuju arah *passing*.

Berdasarkan dari hasil observasi awal dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa masalah, antara lain : Masih banyak siswa yang *chest pass*nya tidak akurat sehingga siswa kesulitan menangkap bola sehingga kerjasama sulit diterapkan. Masih banyak siswa yang *chest pass*nya kurang kuat sehingga terkadang tidak sampai hal ini dikarenakan tenaga siswa untuk mendorong bola kurang kuat. Teknik *chest pass* belum dikuasai dengan baik seperti gerakan menolak bola kurang tepat sehingga gerakanya terlihat kurang baik dan terlihat agak kaku. Masih banyak siswa yang ragu-ragu melakukan operan kepada teman. Ketika latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler, latihan fisik khususnya power otot lengan tidak maksimal dan terlalu berfokus pada latihan daya tahan, kelincihan dan latihan teknik bola basket. Selain itu teknik permainan bola basket siswa juga masih kurang baik. pola permainan siswa juga masih monoton dan kurang variasi.

Bertolak dari permasalahan tersebut, peneliti ingin mengangkatnya dalam menjadi sebuah karya ilmiah dengan judul **Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Chest Pass Siswa putra ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *chest pass* dengan baik.

2. Masih banyak siswa yang *chest pass*nya kurang kuat sehingga terkadang tidak sampai.
3. Masih banyak siswa yang ragu-ragu melakukan operan kepada teman.
4. Latihan power otot lengan siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru belum dilaksanakan dengan maksimal.
5. Pola permainan siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru juga masih monoton dan kurang variasi

#### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan dari latar belakang penelitian ini maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

#### **D. Perumusan masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penulisan penelitian ini tindakan kelas ini adalah : untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi penelitian : untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam Riau
2. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih tim basket yang akan mewakili sekolah dalam kejuaraan bola basket antar sekolah.
3. Bagi sekolah: dapat meningkatkan prestasi sekolah khususnya dalam bidang olahraga bola basket.
4. Bagi peneliti selanjutnya : dapat dijadikan sebagai bahan referensi guna melakukan penelitian yang berhubungan dengan bola basket dan kaitanya dengan kondisi fisik yang lain.
5. Bagi perguruan tinggi, diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan bagi sivitas akademika.
6. Sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana FKIP – UIR.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. LANDASAN TEORI

##### 1. Hakekat *Chest pass* Permainan Bola Basket

###### a. Sekilas Tentang Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang memiliki penggemar terbesar didunia. Permainan ini hampir dimainkan oleh seluruh lapisan umur baik laki laki maupun perempuan. Perkembangan bola basket sudah mewabah hingga ke seluruh dunia. Terbukti dengan adanya kompetisi – kompetisi bola basket yang diselenggarakan dari tingkat lokal, nasional, hingga internasional. Ini membuktikan bahwa cabang olahraga bola basket diterima oleh semua kalangan. Dalam memainkan bola basket, pemain dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar dan juga teknik bermain yang benar dan baik. Melempar, menangkap, mengoper, menggiring, dan memantulkan bola basket adalah teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain.

Sitepu ( 2018 : 27-33 ) menjelaskan permainan bola basket yang kita kenal sekarang diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Pada awalnya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya. Oleh karena itu permainan dikatakan “Basket Ball”. Permainan bola basket adalah permainan tim yang dimainkan oleh masing-masing 5 orang dalam satu permainan. Adapun tujuan permainan ini adalah setiap regu berusaha memasukan bola sebanyak-

banyaknya ke dalam keranjang lawan memasukan bola ke dalam keranjangnya serta mendapatkan bola.

Meurut Puweni, ( 2012 : 61 ) permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain, memiliki teknik *passing and catching* ( melempar bola dan menangkap bola ), *dribbling* ( menggiring bola ), *shooting* ( menembakan bola ke dalam keranjang ), *pivot* ( bertumpu pada satu kaki ).

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa teknik dasar dalam permainan bola basket setidaknya ada lima jenis. Setiap teknik memiliki fungsi dan kegunaan masing masing. Setiap teknik harus dikuasai dengan maksimal agar pemain dapat bermain baik dan strategi permainan yang diberikan oleh pelatih dapat terlaksana dan dieksekusi dengan baik.

Ahmadi, (2007:19) menjelaskan permainan bola basket adalah jenis permainan yang sangat kompleks gerakannya. Arti gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkordiner rapi, sehingga dapat dimainkan dengan baik. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik, setiap pemain perlu menguasai teknikteknik dengan baik. Teknik permainan bola basket terdiri dari: 1. Teknik menangkap dan melempar bola, 2. Teknik menggiring bola, 3. Teknik menembak bola basket (*shooting*), 4. Teknik dasar bertumpu satu kaki.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang sangat mengandalkan aktifitas fisik. Teknik yang baik tidak akan dapat diaplikasikan dengan baik apabila fisik tidak mendukung. Hampir seluruh kondisi fisik dalam tubuh manusia dibutuhkan dalam permainan

ini. Oleh karena itu selain harus menguasai gerakan dasar dalam permainan bola basket juga harus didukung oleh fisik yang kuat.

**b. Defenisi *Passing Dada (Chest Pass)***

*Passing* atau operan merupakan teknik dasar permainan bola basket yang paling sering dilakukan dalam permainan bola basket. Teknik ini sangat penting untuk dikuasai karena jalanya kerjasama antara pemain tidak lepas dari teknik ini. Perpindahan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dilakukan dengan *passing* atau operan.

Dari segi defenisi, Ahmadi (2007 : 13) menjelaskan *passing* berarti mengoper bola. *passing* merupakan tehnik dasar pertama. Dengan *passing* para pemain dalam melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan Ahmadi, (2007 :18 ). *Passing* saling berkaitan dengan tangkapan, sehingga kedua teknik ini tidak dapat dipisahkan dan merupakan salah satu keindahan dalam permainan bola basket. *Passing* atau operan pada dasarnya merupakan upaya seorang pemain untuk memberikan atau mengumpan bola kepada teman seregunya untuk menjalin kerjasama yang pada akhirnya ditembakkan ke ring lawan.

Dari kutipadan diatas dapat dijelaskan bahwa *chest pass* 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 dipermainan bolabasket. Pemain harus giat berlatih agar kemampuan *chest pass* lebih baik dan akurat.

Junaidi, (2018 : 38) menjelaskan *passing* bertujuan untuk mengopr bola dari pemain satu kepada pemain lainnya untuk kerjasama dan *passing* bisa dilakukan dengan menggunakan atau satu tangan, *passing* yang dilakukan secara taktis, tepat waktu, dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa *chest pass* merupakan salah satu jenis operan yang paling sering digunakan dalam permainan. Operan ini biasanya dilakukan dalam jarak yang cukup dekat. *Chest pass* harus dilakuakn dengan cepat dan biasanya dilakukan berkali kali antara pemain agar konsentrasi pemain lawan dapat terpecah. Hal ini akan membuat peluang serangan semakin besar.

Oliver (2007:35) umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Ketepatan dalam memberikan umpan kepada teman tidak dapat diremehkan,hal tersebut bisa menjadi motivasi bagi rekan satu tim, menghibur penonton dan menghasilkan permainan yang tidak individualis.

Teknik *passing* dalam permainan bola basket ada bermacam macam. Salah satu dari jenis *passing* tersebut adalah *chest pass* atau *passing* dada. Disebut demikian karena dari arti katanya *chest* artinya dada, *chest pass* adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di *passing* tepat di arah depan dada. Melempar atau mengoper bola yang sering digunakan dalam permainan bola basket adalah dengan dua tangan.

Menurut Ahmadi (2007 : 13) “*Chest pass* adalah mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada, ini merupakan operan yang sering dilakukan dalam

suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter”.

Dari teori tersebut dapat dijelaskan bahwa *chest pass* adalah yang umum digunakan bila tidak ada pemain bertahan diantara pengoper dan rekan setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan. *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.

### c. Teknik Dasar *Chest Pass*

Pada penelitian ini akan dibahas, diterapkan, dan teliti cara mengoper dengan dua tangan setinggi dada ( *chest pass* ). Maksudnya karena operan dua tangan merupakan operan yang sangat penting dan sering dilakukan dalam permainan bola basket. Operan ini juga sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan karena teman yang menerima bola tidak terjaga atau terkawal ketat.

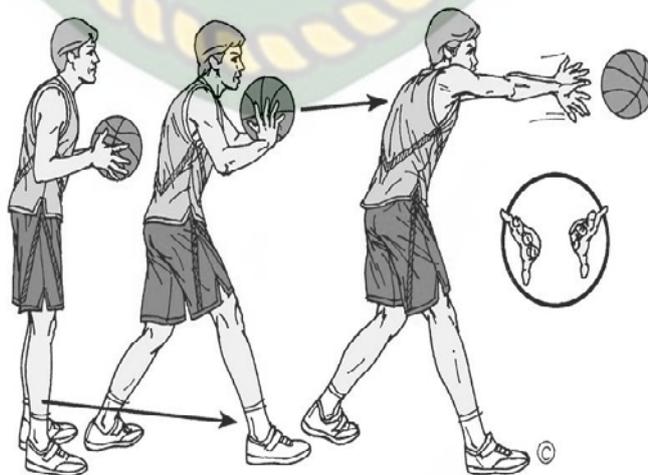
Teknik pertama dalam melakukan *chest pass* yaitu cara memegang bola. Posisi tangan membuat sebuah cekungan serupa bentuk mangkuk besar. Tujuan dari posisi tangan ini agar bola bisa terjepit diantara kedua tangan. Kedua telapak tangan menempel di badan samping bola agak ke belakang. Posisi jari-jari terbuka cukup lebar seraya mencengkram bola. Ibu jari berada didekat badan belakang bola yang mengarah ke arah tangan depan.



Gambar 1. Teknik Dasar Memegang Bola Basket  
( Nuril Ahmadi, 2007 : 13 )

Menurut Oliver ( 2007 : 36 ), teknik dasar *chest pass* dalam bola basket adalah sebagai berikut :

- 1) Letakan tangan disisi bola dan tekuklah lengan sedikit demi sedikit sehingga bola kamu bahwa mendekati dada.
- 2) Untuk melempar umpan, julurkanlah lengan ke arah sasaran.
- 3) Saat lengan sudah benar-benar terjulur, lanjutkan lecutkan bola sedikit demi sedikit sehingga lepas dari telapak jari-jari.
- 4) Di akhir gerakan, jari-jari harus menunjuk ke arah sasaran, dan ibu jari harus menunjuk ke bawah. Gerakan ini akan membuat bola sedikit melintir saat melayang ke arah sasaran.



Gambar 2. *Passing* dada ( *chest pass* ) Bola Basket  
Oliver ( 2007 : 36 )

#### d. Kesalahan – Kesalahan dan Cara Perbaikan Yang Sering Terjadi Dalam Passing Dada Permainan Bola Basket

Pada saat melakukan *passing* dada bola basket, ada kalanya hasil yang didapat kurang maksimal misalnya *passing* yang tidak seperti diharapkan. Sering pula terjadi kesalahan mendasar yang terjadi pada saat sedang mengoper bola. Maka dari itu pengoper bola meski mengetahui hal-hal yang perlu dihindari oleh pengoper bola agar hasil operan yang didapat bisa maksimal.

Beberapa kesalahan dan cara perbaikan yang diterangkan oleh Wissel (2000:75) sebagai berikut :

- (1) Kesalahan
  - (a) Pemain melihat orang yang akan menerima bola
  - (b) Pemain cenderung melakukan operan dengan tangan dominan daripada menggunakan kedua tangan.
  - (c) *Chest pass* yang dilakukan kurang kuat
  - (d) Operan tidak akurat
- (2) Perbaikan
  - (a) Lihat target tanpa memperhatikan orang yang akan menerima bola. Lakukan gerakan tipuan sebelum melakukan operan
  - (b) Menggunakan kedua tangan untuk mencegah dominasi dari tangan yang lebih kuat.
  - (c) Mulai melakukan *chest pass* dengan siku kedalam dan kuatkan pergelangan tangan dan jari jari ke bola.
  - (d) Arahkan jari jari pemain pada target. Operan akan mengarah sesuai dengan arah jari jari pemain.

Dari teori tersebut dapat dijelaskan bahwa setidaknya terdapat 4 bentuk kesalahan yang sering dilakukan pemain ketika melakukan *chest pass* dalam permainan bola basket. Kesalahan kesalahan tersebut harus segera dibenahi agar tidak terulang berulang kali dan dapat merugikan tim dalam permainan atau pertandingan yang diikuti.

## 2. Hakekat *Power* Otot Lengan

### a. Pengertian *Power* Otot

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak. (Rothig at al, 1998:312) dalam Syafruddin (2011:72) menjelaskan daya ledak merupakan terjamahan dari kata *explosive power* yang artinya kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat.

Sementara itu dari buku yang lain, Mulyono (2010:59) menjelaskan *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa kemampuan menghasilkan tenaga dalam waktu maksimal atau dalam satu kontraksi kuat disebut dengan *power* atau tenaga ledak.

Dari penjelasan beberapa kutipan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa daya ledak 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.

Munizar (2016:30) menjelaskan *explosive power* adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan

kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Dengan demikian yang dimaksud dengan *explosive power* adalah kemampuan otot dalam menahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Widiastuti, (2011:100) *Power* sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat. *Power* atau sering pula disebut daya *explosive* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang setiap aktifitas pada setiap cabang olahraga.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kemampuan *power*/daya *explosive* ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Suatu contoh, jika seseorang memiliki daya *explosive* yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras, *chest pass* yang cepat, atau seseorang pelari cepat akan menghasilkan lari yang lebih cepat jika memiliki daya *explosive* yang lebih baik.

Sementara itu Bafirman (2008:82) menjelaskan daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Hal ini dikarenakan daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Banyak cabang olahrag yang memerlukan daya ledak otot untuk melakukan aktifitasnya dengan baik. Beberapa cabang tersebut meliputi bola voli, bola basket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya.

*Explosive power* otot merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek - pendeknya. *Explosive power* itu sendiri diartikan oleh Harsono

(1988:58) dalam Jurnal Dupri (2016:25) adalah kemampuan komponen fisik kekuatan dan kecepatan yang bekerja dalam waktu yang bersamaan. *Explosive power* tersebut akan dapat terjadi bila kondisi fisik pada unsur kekuatan dan kecepatan dimilikinya bekerja secara bersamaan. Jadi kalau hanya kekuatan saja yang dimilikinya tanpa diiringi dengan kecepatan maka, *explosive power* tersebut tidak akan dapat tercapai dengan baik

Berdasarkan defenisi-defenisi di atas dapat dikemukakan bahwa *explosive power* merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan dalam tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontaksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerak secara *eksplorisif*.

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

Daya ledak (*power*) sebagai salah satu komponen fisik dalam tubuh manusia tidaklah berdiri sendiri. Perlu faktor-faktor pendukung yang menentukan kemampuan seseorang untuk menghasilkan tenaga maksimal. Syafruddin (2011:82) dalam salah satu bukunya menjelaskan :

“faktor-faktor yang membatasi kemampuan daya ledak otot manusia secara umum antara lain: (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 di dalam otot), (9) koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang dilakukan), dan (10) motivasi”.

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kuat atau lemahnya daya ledak otot seseorang. Faktor-faktor tersebut harus ditingkatkan dengan cara latihan. Dengan memperhatikan kesemua faktor tersebut daya ledak otot seseorang akan semakin baik dan kuat.

Sementara itu Bafirman (2008:85) menjelaskan faktor yang mempengaruhi daya ledak seseorang adalah kekuatan dan kecepatan kontraksinya. a) kekuatan menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Kekuatan terbagi menjadi 3 jenis yaitu kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, dan kekuatan daya tahan. b) kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat-singkat mungkin. Selain diukur dengan jarak dan waktu, kecepatan juga dapat didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku bagi tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Sementara itu menurut Kuncoro (2012:52) faktor penentu baik tidaknya *explosive power* adalah: 1) Banyak sedikitnya macam fibril otot putih (phasic) dari atlet. 2) Kekuatan dan kecepatan otot. Rumus  $P = F \times V$  dimana  $P = \text{power}$   $F = \text{force}$  (kekuatan)  $V = \text{velocity}$  (kecepatan). 3) Waktu rangsangan maksimal, misalnya waktu rangsang 15 detik, *explosive power* akan lebih baik dibandingkan dengan waktu rangsangan selama 34 detik. 4) Koordinasi gerakan yang harmonis antara kekuatan dan kecepatan. 5) Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot yaitu Adenosine Tri Phospat (ATP). 6) Penguasaan teknik gerak yang benar

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kuat atau lemahnya *explosive power* otot tungkai seseorang.

Faktor-faktor tersebut harus ditingkatkan dengan cara latihan. Dengan memperhatikan kesemua faktor tersebut *explosive power* otot tungkai seseorang akan semakin baik dan kuat. Latihan harus dilakukan dengan intensif dan benar agar peningkatan kemampuan *explosive power* otot menjadi efektif dan maksimal.

## **B. Kerangka Pemikiran**

Dalam permainan bola basket, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting. Hampir seluruh kondisi fisik yang ada pada tubuh manusia berguna untuk melakukan aktifitas olahraga bolabasket. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah *power* atau daya ledak otot lengan. Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi guna menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat ketika melakukan sebuah usaha atau dikenai beban.

*Power* otot lengan berguna untuk beberapa teknik dasar bola basket salah satunya adalah melakukan *passing*. *Passing* dalam bola basket merupakan cara untuk bekerja sama antar pemain dalam satu tim baik saat menyerang ataupun saat bertahan. Terdapat beberapa jenis *passing* yang dapat dilakukan. Kesemua *passing* tersebut dilakukan dengan mendorong atau menolakan bola kearah pemain yang dituju.

Dalam *passing* permainan bola basket, bola didorong atau dilempar kepada teman satu tim. Gerakan mendorong atau melemparkan bola membutuhkan tenaga agar bola meluncur ke arah sasaran. Pada tahap mendorong bola, otot akan berkontraksi dengan cepat, oleh karena itu tenaga yang dihasilkan adalah daya ledak atau *power*. Semakin besar *power* otot lengan maka seorang pemain bola

basket akan lebih mudah melakukan *passing* dengan jarak jauh ataupun jarak dekat.

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat yang peneliti rumuskan dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.



## BAB III

### METODE 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 atau lebih yang berbeda agar dapat menentukankan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) variabel yaitu variabel bebas (X) adalah *power* otot lengan dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *chest pass* permainan bola basket.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Pengertian populasi menurut 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.

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 putra ekstrakurikuler permainan bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru sebanyak 15 orang.

## 2. Sampel

Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 15 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, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti yaitu 15 Orang siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

### B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam penafsiran istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini agar lebih mudah untuk dimengerti maka penulis memberikan penjelasan tentang istilah yang digunakan sebagai berikut:

- a. *Power* otot lengan : kemampuan otot lengan untuk berkontraksi guna menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat. Tes yang digunakan adalah *two hand medicine ball put*.
- b. *Passing* dada bola basket adalah operan dari depan dada dengan jarak 4-7 meter sedemikian dekat dan cepat agar tidak bisa direbut, bertujuan menghalaukan bola dari lawan dan bisa sampai ke ring basket

### C. Pengembangan instrument

#### 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).

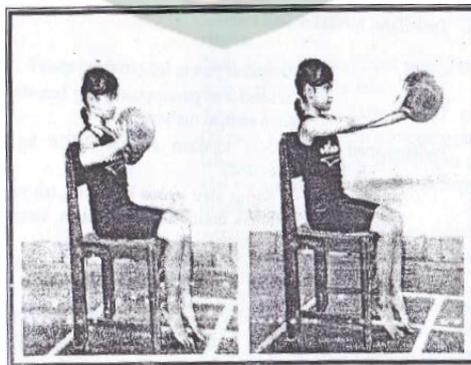
- Kapur atau isolasi berwarna, tali lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran.

Pelaksanaan:

- Testi duduk di bangku dengan punggung lurus.
- Testi memegang bola medisn 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.

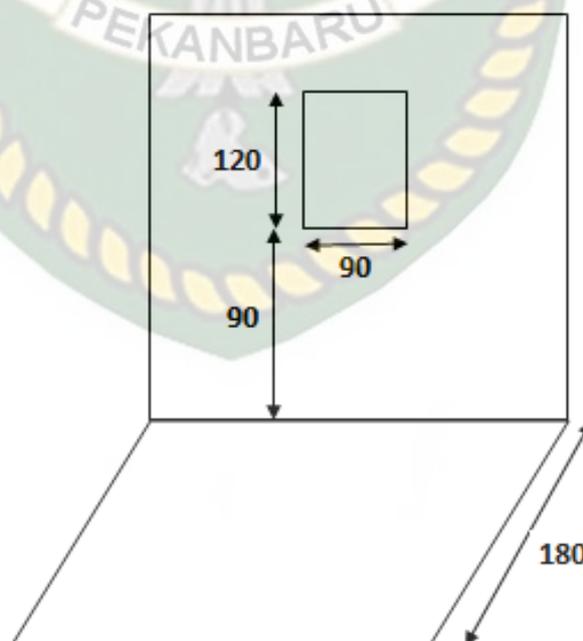


Gambar 4. *Two-Hand Medicine Ball Put*  
(Ismaryati (2008:65))

## 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 5. Tes *Wall bounce*  
(Arsil dan Adnan (2010:150))

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

1. Observasi

Penelitian mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya

2. Perpustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang *passing* dada (*chest pass*) dalam bola basket dan *power* otot lengan.

3. 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 *power* otot lengan dan tes *chest pass* bola basket.

#### E. Teknik Analisa 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 :

- $r_{xy}$  = 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 *power* otot lengan dengan kemampuan *chest pass* permainan bola basket menggunakan rumus koefisien determinasi.

$$KD = r^2 \times 100\%$$

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 Januari 2021 pada sore hari ketika para ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru melakukan latihan bolabasket. Pengambilan data *explosiver power* otot lengan menggunakan tes menolak bola medicine dan tes kemampuan *chest pass* permainan bola basket menggunakan tes *wall bounce*.

#### 1. Deskripsi Data Hasil Tes Menolak Bola Medicine Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

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 5,68 meter dan paling

dekat 3,38 meter. Rata-rata hasil menolak bola medicine adalah 4,88 meter. Nilai median adalah 4,98 meter. Nilai modus adalah 4,81 meter dan standar deviasinya adalah 0,679.

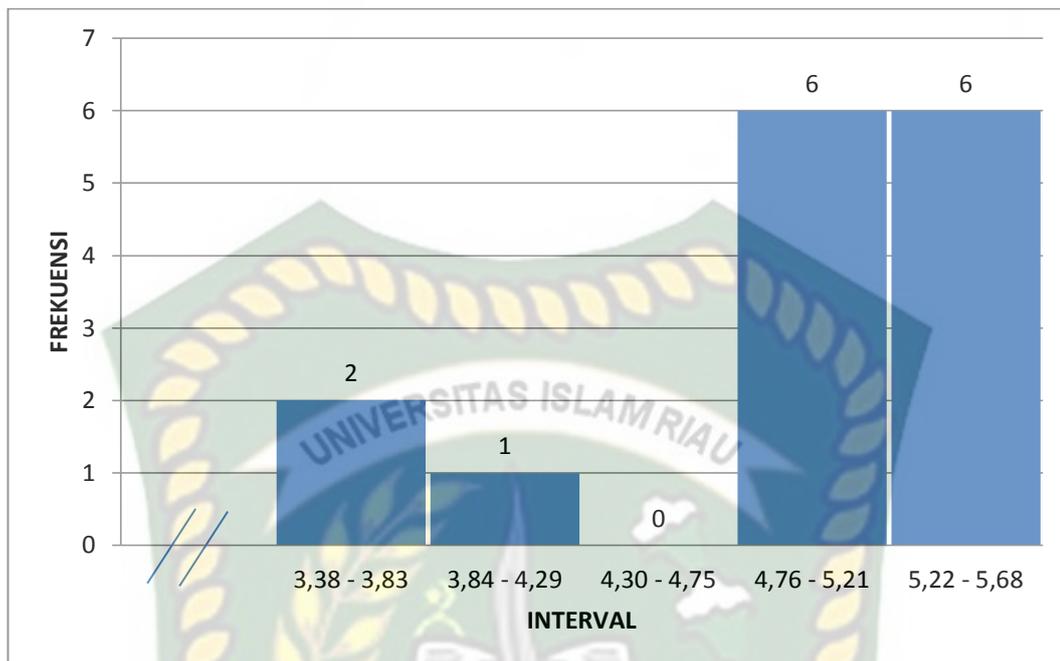
Secara lebih rinci dapat dijelaskan frekuensi siswa pada tiap interval hasil tolak peluru. Frekuensi siswa dengan jarak hasil menolak bola medicine antara 3,38 - 3,83 meter sebanyak 2 orang siswa atau dengan persentase 13,3%. Frekuensi siswa dengan jarak hasil menolak bola medicine antara 3,84 - 4,29 meter sebanyak 1 orang siswa atau dengan persentase 6,7%. Frekuensi siswa dengan jarak hasil menolak bola medicine antara 4,30 - 4,75 meter tidak terdapat satu orang pun pada interval tersebut. Frekuensi siswa dengan jarak hasil menolak bola medicine antara 4,76 - 5,21 meter sebanyak 6 orang siswa atau dengan persentase 40,0%. Frekuensi siswa dengan jarak hasil menolak bola medicine antara 5,22 - 5,68 meter sebanyak 6 orang siswa atau dengan persentase 40,0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menolak Bola Medicine Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	3,38 - 3,83	2	13,3%
2	3,84 - 4,29	1	6,7%
3	4,30 - 4,75	0	0,0%
4	4,76 - 5,21	6	40,0%
5	5,22 - 5,68	6	40,0%
		15	100%

Data hasil olahan penelitian 2021

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



**Grafik 1. Data Hasil Tes Menolak Bola Medicine Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**

## 2. Deskripsi Data Hasil Tes *Wall bounce* Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru.

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. Setiap siswa mendapatkan waktu 10 detik untuk melakukan tolakan dan tangkapan bola ke dinding dan harus mengenai sasaran. Jumlah bola yang berhasil di lempar dan ditangkap selama 10 detik merupakan skor kemampuan chest pass siswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan jumlah skor tertinggi adalah 7 dan terendah adalah 4. Rata-rata tesnya adalah 4,87. Median adalah 5 Nilai modus adalah 4 dan standar deviasinya adalah 1,30.

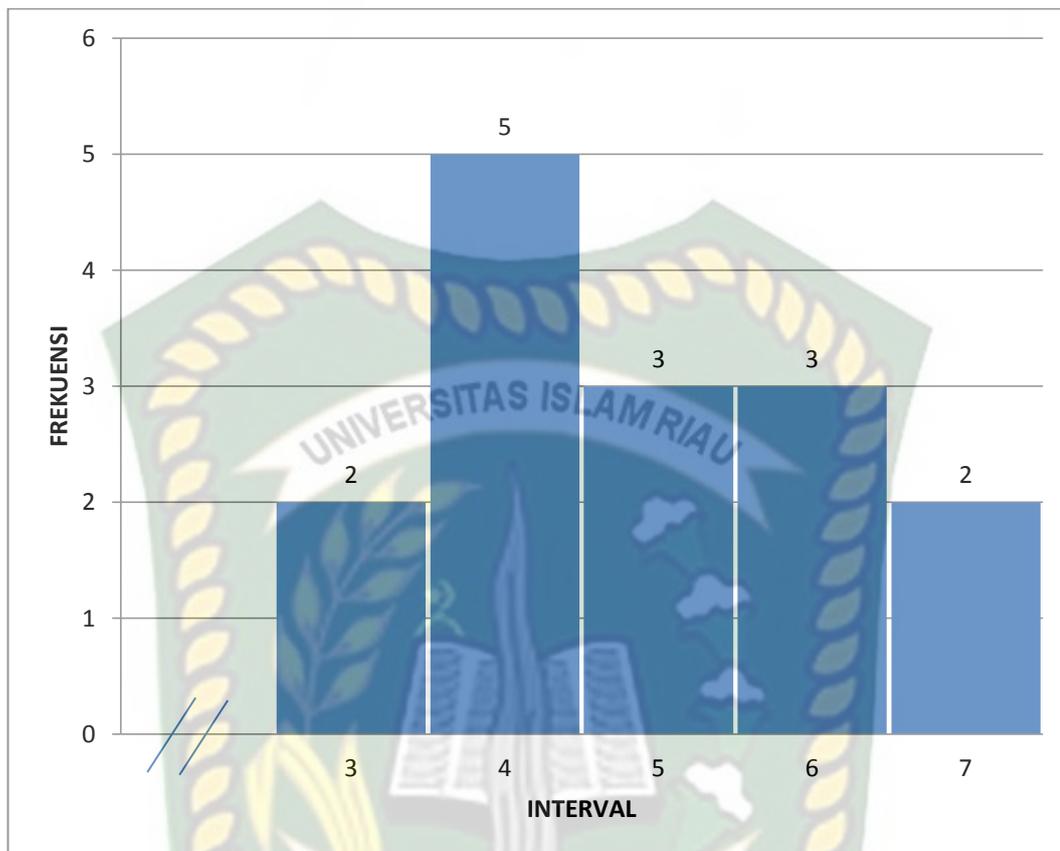
Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 3 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 13%. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 4 berjumlah 5 orang siswa atau dengan persentase 33%. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 5 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 20%. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 6 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 20%. Frekuensi siswa dengan hasil tes *wall bounce* sebanyak 7 berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase 13%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Wall bounce* Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**

No	Skor Chest Pass Permainan Bolabasket	Frekuensi	Persentase
1	3	2	13%
2	4	5	33%
3	5	3	20%
4	6	3	20%
5	7	2	13%
	Jumlah	15	100%

Data hasil olahan penelitian 2021

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



**Grafik 2. Data Data Hasil Tes Wall bounce Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru**

### B. Analisa Data

Untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi *power* otot lengan dengan kemampuan chest pass permainan bola basket peneliti menggunakan rumus pearson. Rumus ini digunakan untuk mencari hubungan 2 variabel yang berbeda. Hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan indek korelasi sebesar 0.143. nilai tersebut berada pada rentang antara 0, 00 - 0,200 dengan kategori rendah. Rendah artinya *power* otot lengan memberikan kontribusi atau sumbangan yang tidak terlalu besar besar terhadap chest pass permainan bola basket .

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 15 atau  $DF = 13$  orang adalah 0.514. dengan demikian hasil perbandingan didapatkan  $0.143 < 0.514$ . artinya tidak terdapat kontribusi yang signifikan power otot lengan terhadap chest pass permainan bola basket.

Untuk melihat lebih jelas seberapa besar hubungan *power* otot lengan digunakan rumus koefisien determinasi. Koefisien determinasi didapatkan nilai sebesar 2%. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa chest pass permainan bola basket ditentukan keberhasilannya hanya sebesar 2% oleh *power* otot lengan.

### C. 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.

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.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi yang tidak signifikan ketika melakukan chest pass dalam permainan

bola basket. Besar kontribusi tersebut adalah 2%. Hal ini berarti apabila ingin menguasai teknik chest pass dalam permainan bola basket, perlu latihan dan juga melatih kondisi fisik. Seluruh kondisi fisik harus dilatih dan tidak boleh hanya berfokus pada satu kondisi fisik saja seperti power otot lengan.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suhada (2020:462) menjelaskan bahwa Besarnya kontribusi atau yang disumbangkan oleh variabel daya ledak otot lengan(X1) terhadap Kemampuan Chest Pass (Y). dari hasil pengujian hipotesis antara daya ledak otot lengan (X1) dengan Kemampuan Chest Pass (Y) Atlet Bolabasket Biru Utama terdapat hubungan  $r_{Y1} = 0.690$ . kontribusi variabel Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Chest Pass adalah sebesar 47,61%, sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputra (2019: 604) dijelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa daya ledak otot lengan berkontribusi signifikan dengan kemampuan chest pass. Dimana berdasarkan uji korelasi product moment diperoleh t hitung  $2,63 > t$  tabel 1, 71. Dengan demikian dapat dipahami bahwa keberhasilan untuk melakukan chest pass sangat erat hubungannya dengan daya ledak otot lengan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : tidak terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket ekstrakurikuler Permainan Bolabasket SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan persentase hanya sebesar 2%.

#### 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

- Ahmadi, A, & Supriyono, W. ( 2004 ). Psikologi Belajar . Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. ( 2007 ). Permainan Bola Basket, Solo : Era Intermedia.
- Amin, Bazuri Fadillah. ( 2018 ). Pembelajaran Operan Dada ( Chest Passt ) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Permainan Terpimpin Pada Siswa ke;as VIII SPM Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Eucation*. 2(1): 61-66.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press
- Dongoran, Baduroni. ( 2013 ). Upaya Meningkatkan Belajar *Passing* Dalam Permainan Bola basket Melalui Keterampilan Dasar lempar Tangkap Bola. *Jurnal Handayani*. 1(1): 86-96.
- Dupri. (2016). Hubungan *Explosive Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Kuansing Kabupaten Kuantan Singingi. *Journal Sport Area*. 1(2): 23-30
- Firdaus, Ahmadi. Risyal, & Kartiko, Dwi Cahyo. ( 2018 ). Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Tutor Seabaya Terhadap Hasil Belajar *Chest pass* Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 6(2): 495-498.
- Hamalik, Oemar. ( 2015 ). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bima Aksara.
- Isjoni. (2007). *Pembelajaran Visioner*. Jakarta. Pustaka pelajar
- Junaidi, Ilham Arvan. ( 2018 ). Peningkatan Keterampilan *Chest pass* Bola Basket Melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*. Vol. 5, No. 1, 37-44.
- Juriah. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Dada Melalui Pendekatan Perlombaan Dengan Media Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN Penyingkiran III Kabaupaten Sumedang. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*. Vol. 8, No. 1, 46-53.
- Kuncoro, Bagus.(2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbeban Linier Dan Non Linier Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Ditinjau Dari kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 12 (2)
- Margono. ( 2010 ). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muhajir. ( 2018 ). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP Kelalas VII*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Dan Budaya.
- Mulyono, Biyakto Atmojo. (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press

- Munizar, Razali, dan Ifwandi.(2016). Kontribusi explosive power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP Unsyiah. Banda Aceh: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* .2(1): 26 – 38
- Oliver, Jon. ( 2007 ). Dasar-Dasar Bola Basket. Bandung : Pakar Raya.
- Puweni, Mirdayani. ( 2012 ). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo. *Jurnal Unnes*. Vol. 1, No. 1, 61-67.
- Saputra, A. G. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 598-608.
- Sitepu, Indra Darma. ( 2018 ). Manfaat Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*. Vol. 2, No. 3, 27-33.
- Suhada, R. B. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Chest Passatlet Bolabasket Biru Utama Kota Payakumbuh. *Jurnal Patriot*, 2(2), 453-463.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Widiastuti. (2011).*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur : Bumi Timur Jaya
- Wiradiharja, Sudrajat & Syarifudin. ( 2016 ). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.