

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* SISWA PUTERA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 3 TAPUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

JOVI ANTO
NPM. 146610926

Pembimbing Utama

Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

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

PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* SISWA PUTERA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 3 TAPUNG**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Jovi Anto
NPM : 146610926
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

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 I

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Jovi Anto
NPM : 146610926
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* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Tapung

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Mimi Yulianti, M.Pd

NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan 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 : Jovi Anto
NPM : 146610926
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* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Tapung”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

ABSTRAK

Jovi Anto, 2021. Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Tapung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tapung. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Sampel pada penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tapung yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *two hand medicine ball throw*, tes koordinasi mata dan tangan serta tes kemampuan *chest pass*. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai kontribusi dari hasil nilai korelasi ganda. Berdasarkan pada hasil analisis data diketahui bahwa (1) Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dengan nilai $r_{hitung} = 0,625 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai KD = 39,06%, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dengan nilai $r_{hitung} = 0,665 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai KD = 44,22%, (3) Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dengan nilai $r_{hitung} = 0,680 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai KD = 46,24%.

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

ABSTRACT

Jovi Anto, 2021. Contribution of Arm Muscle Power and Eye and Hand Coordination to the Chest Pass Ability of Male Students Basketball Extracurricular SMA Negeri 3 Tapung.

The purpose of this research was to determine the contribution of arm muscle power and eye and hand coordination to the chest pass ability of basketball extracurricular male students at SMA Negeri 3 Tapung. The type of this research is multiple correlation. The sample in this research were 12 male students of basketball extracurricular activities at SMA Negeri 3 Tapung. The research instrument used was a two-hand medicine ball throw test, a hand-eye coordination test and a chest pass ability test. The data analysis technique used is to calculate the value of the contribution from the results of multiple correlation values. Based on the results of the data analysis, it is known that (1) There is a contribution of arm muscle power to the chest pass ability of male students extracurricular basketball at SMA Negeri 3 Tapung with a value of $r_{hitung} = 0.625 > r_{table} = 0.576$ with a value of $KD = 39.06\%$, (2) There is a contribution eye and hand coordination on the chest pass ability of male students extracurricular basketball at SMA Negeri 3 Tapung with a value of $r_{count} = 0.665 > r_{table} = 0.576$ with a value of $KD = 44.22\%$, (3) There is a contribution of arm muscle power and eye and hand coordination to chest ability male student pass extracurricular basketball at SMA Negeri 3 Tapung with a value of $r_{count} = 0.680 > r_{table} = 0.576$ with a value of $KD = 46.24\%$.

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Jovi Anto
NPM : 146610926
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf

Pekanbaru, Juli 2021
Dekan FKIP UIR

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jovi Anto
NPM : 146610926
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* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

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, Juli 2021
Penulis,

Jovi Anto
NPM. 146610926

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Tapung”**. 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, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Daharis, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha 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.

5. Teruntuk orang tua tercinta serta kakak dan adik yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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.

Pekanbaru, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	8
a. Pengertian <i>Power</i>	8
b. Otot Lengan.....	11
2. Hakekat Koordinasi Mata Tangan	12
a. Pengertian Koordinasi	12
b. Pengertian Mata dan tangan.....	14
c. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Tangan.....	16
3. Hakikat <i>Chest Pass</i>	16
a. Pengertian <i>Chest Pass</i>	16
b. Teknik Dasar <i>Chest Pass</i>	18

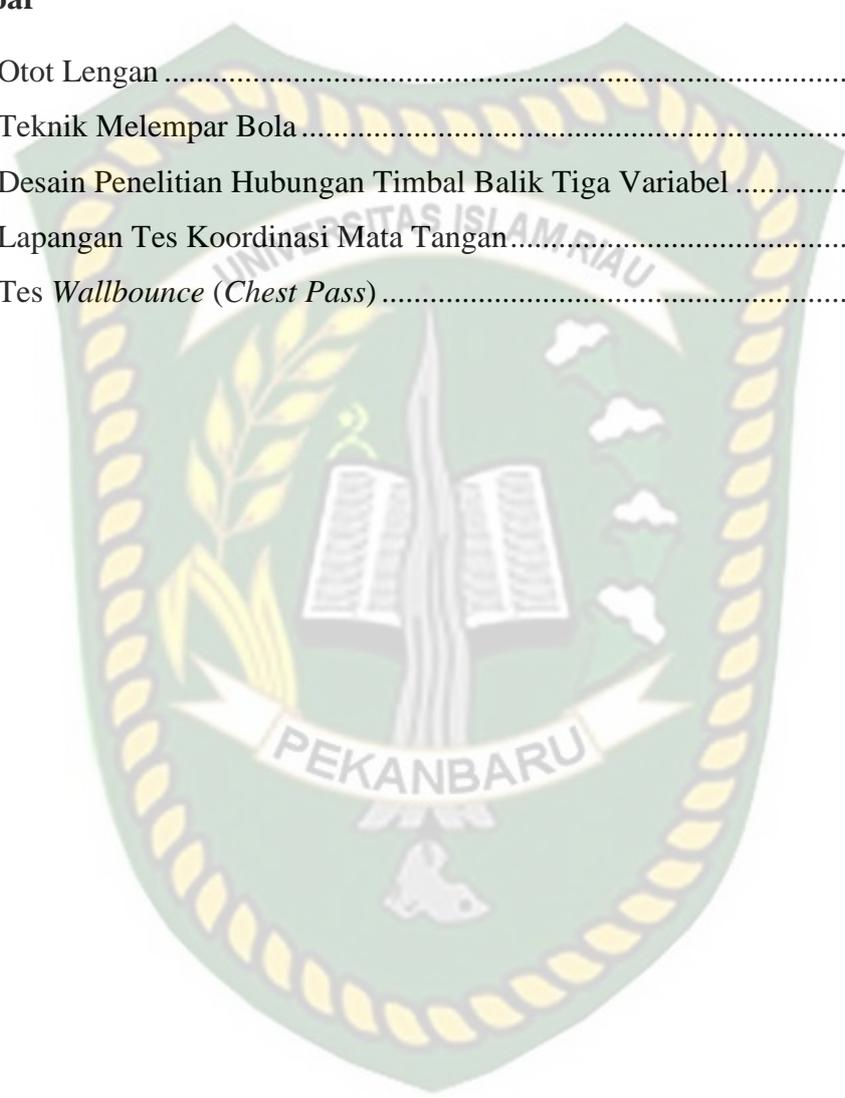
c. Kesalahan Yang Sering Dilakukan Dalam Teknik <i>Chest Pass</i>	20
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	24
C. Defenisi Operasional.....	24
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisa Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
B. Analisa Data.....	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan (X_1) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	32
2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	34
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan	12
2. Teknik Melempar Bola	20
3. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel	23
4. Lapangan Tes Koordinasi Mata Tangan	27
5. Tes <i>Wallbounce</i> (<i>Chest Pass</i>)	28



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Sebaran Data <i>Power</i> Otot Lengan (X_1) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	33
2. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	34
3. Histogram Frekuensi Kemampuan <i>Chest Pass</i> Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	46
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	47
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	48
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	49
5. Tabel Data Hasil Tes Kemampuan <i>Chest Pass</i> Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	50
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Chest Pass</i> Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	51
7. Korelasi X1 (<i>Power</i> Otot Lengan) ke Y (Kemampuan <i>Chest Pass</i>) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	52
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Tangan) ke Y (Kemampuan <i>Chest Pass</i>) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.....	54
9. Korelasi X1, X2 ke Y.....	56
10. R tabel.....	58
11. Dokumentasi Penelitian.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang biasa diamati dalam dunia olahraga, menurut kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berprestasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, social yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah- sekolah dari sekolah tingkat dasar,sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah, rohaniah, dan social dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur

sebagaimana dijelaskan dalam Undang- Undang RI No 3 Tahun 2005 tentang sistim keolahragaan Nasional bab1 pasal 1 poin ke 11 menjelaskan “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan undang-undang tersebut dapat diketahui bahwa olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Siswa SMA/SMK sederajat adalah kelompok umur yang dimiliki potensi yang masih sangat baik untuk dijadikan bibit-bibit dalam suatu cabang olahraga, seperti olahraga bolabasket, karena disamping mempelajari pendidikan jasmani sebagai kurikulum nasional, pertumbuhan dan perkembangan fisik serta faktor usia, juga sangat diminati oleh siswa tersebut.

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia, mereka merasakan bahwa bolabasket ada permainan bolabasket untuk mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola kedalam ring basket lawan dan mencegah pemain lawan tidak dapat membuat angka. Cara mendapatkan angka dalam permainan bolabasket dilakukan dengan cara menembak atau juga disebut dengan shooting. Permainan bolabasket dapat dimainkan diluar ruangan (*outdoor*) dan juga dapat didalam ruangan (*indoor*).

Untuk mendapatkan pemain basket yang handal maka pemain basket harus memiliki kondisi fisik yang prima seperti power, kekuatan, koordinasi, kelentukan dan sebagainya. Dalam penelitian ini kondisi fisik yang akan dibahas adalah

power dan koordinasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen lain yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik yang baik adalah sebagai modal dasar permainan bolabasket karena olahraga bolabasket menuntut gerakan cepat dan keputusan. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah *power*. *Power* merupakan kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. *Power* dari seseorang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan gerak dari seseorang.

Untuk menjadi pemain bolabasket yang handal tentunya tidak saja memiliki kondisi fisik yang baik tetapi juga harus memiliki penguasaan teknik yang baik. teknik dasar bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, *pivot*, *shooting* dan *rebound*. Dari beberapa teknik dasar dalam olahraga bolabasket *passing* merupakan teknik dasar yang utama karena *passing* adalah jembatan sebuah permainan atau yang menggerakkan suatu permainan dalam suatu tim. Salah satu teknik *passing* yang sering digunakan adalah *chest pass*. *Chest pass* adalah operan setinggi dada yang dilakukan dengan kedua tangan. Operan ini merupakan operan jarak pendek yang paling cepat, selain itu *chest pass* merupakan *passing* yang paling sering digunakan dalam pertandingan bolabasket.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 3 Tapung khususnya pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket ditemukan fenomena-fenomena seperti masih ada sebagian siswa yang belum terampil dalam

melakukan *chest pass*, tampak dari hasil *chest pass* yang tidak tepat mengarah kepada teman yang dioper, bola yang di *chest pass* tidak meluncur cepat sehingga dapat direbut oleh lawan, hal ini dikarenakan *power* otot lengan yang dimiliki oleh siswa belum maksimal sehingga mengakibatkan daya dorong tangan kepada bola masih lemah. Terkadang saat *chest pass*, jari-jari siswa yang licin karena keringat mengakibatkan genggaman pada bola terlepas, sehingga bola yang di *chest pass* tidak terumpan dengan baik.

Dari permasalahan yang telah di kemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Masih ada sebagian siswa yang belum terampil dalam melakukan *chest pass*, tampak dari hasil *chest pass* yang tidak tepat mengarah kepada teman yang dioper,
2. Bola yang di *chest pass* tidak meluncur cepat sehingga dapat direbut oleh lawan,
3. *Power* otot lengan yang dimiliki oleh siswa belum maksimal sehingga mengakibatkan daya dorong tangan kepada bola masih lemah.

4. Terkadang saat *chest pass*, jari-jari siswa yang licin karena keringat mengakibatkan genggaman pada bola terlepas, sehingga bola yang di *chest pass* tidak terumpan dengan baik.

C. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, tenaga dan biaya, agar penulisan karya ilmiah ini dapat lebih terfokus dan terarah dengan baik dari permasalahan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya mengenai :

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung
2. Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung
3. Kontribusi *power* otot lengan dan kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalahnya adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung?.
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung?.

3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung
2. Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung
3. Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi siswa, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket khususnya dalam melakukan *chest pass*.
2. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi para guru/pelatih terutama dalam meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga bolabasket.
3. Bagi sekolah, sebagai masukan untuk meningkatkan prestasi sekolah ketika bertanding dengan sekolah lain.
4. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bagi fakultas, sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power* Otot Lengan

a. Pengertian *Power*

Power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan yaitu merupakan kekuatan otot lengan dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. *Power* merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Menurut Hadi (2013:59) “Daya ledak otot lengan atau yang sering kita sebut juga dengan *power* merupakan komponen fisik yang hampir semua cabang olahraga membutuhkannya karena daya ledak otot lengan adalah hasil *force* kali *velocity*, dimana *force* adalah sama (*equivalent*) dengan *strength* dan *velocity* dengan *speed*.”

Power disebut juga sebagai kekuatan *eksplosive*. Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik. Dalam kegiatan olahraga *Power* merupakan unsur penting yang akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Menurut Annarino dalam Bafirman (2008:82) “daya ledak otot adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *eksplosive* dalam waktu yang cepat”. Menurut Corbin dalam Bafirman (2008:82) “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *eksplosive* atau dengan cepat”. Menurut Susan dalam Bafirman (2008:82) “daya ledak tergantung dari kekuatan otot dan kecepatan tubuh”. Menurut Herre dalam Bafirman (2008:83) “Daya ledak yaitu kemampuan olahraga untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Menurut Jansen dalam Bafirman (2008:83) “daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya otot. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi”.

Bedasarkan pendapat-pendapat di atas dapat diketahui bahwa daya ledak atau *power* merupakan kemampuan sebagian otot untuk menampilkan kekuatan secara eksplosif atau dalam waktu yang singkat otot dapat berkontraksi dengan sangat cepat atau eksplosif. Daya ledak sangat berkaitan dengan daya (*power*), menurut Annarino dalam Bafirman (2008:28) “daya (*power*) adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan *eksplosive* dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek”.

Menurut Jensen dalam Bafirman (2008:83) “*power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam

waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa kejarak yang diinginkan “. Sedangkan Bompa dalam Bafirman (2008:83) menyatakan bahwa “*Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum”.

Bedasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat diketahui *power* atau daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan demikian, seorang pemain basket harus memiliki *power* atau daya ledak otot lengan yang bagus agar dapat melakukan *chest pass* dengan baik.

Menurut Nossek dalam Bafirman (2008:85) faktor yang mempengaruhi *power* otot lengan yaitu:

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi yang maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre 1982 dalam Bafirman (2008) membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu : “ (1). Kekuatan maksimal, (2). Kekuatan daya ledak otot, (3). Kekuatan daya tahan “. Faktor psikologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, system metabolisme enersi, sudut sendi dan aspek psikologi.

2. Kecepatan

Menurut Matthew dalam Bafirman (2008) kecepatan adalah “ suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat singkat mungkin “Disamping itu kecepatan juga didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Astrand 1986 dalam Bafirman (2008), “ faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin”.

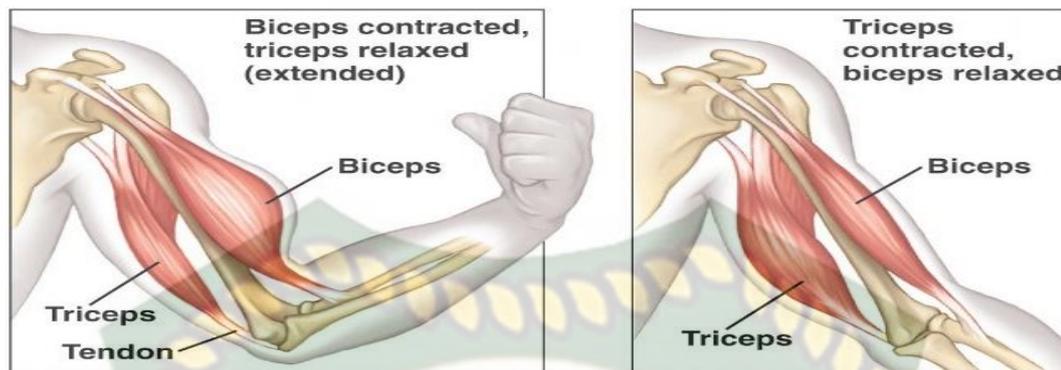
Dari pendapat kutipan di atas dapat diketahui bahwa *power* adalah suatu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap para atlet untuk dapat mempermudah mempelajari teknik-teknik dasar dan juga mencegah terjadinya cedera serta untuk mencapai prestasi maksimal atau untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

b. Otot Lengan

Otot merupakan jaringan yang membalut tulang yang terdapat pada sekujur tubuh kita. Otot dapat membantu kita dalam bergerak dan melakukan semua kegiatan kita sehari-hari. Otot akan berkontraksi sewaktu kita melakukan kegiatan atau bergerak. Penampang otot yang besar menandakan orang tersebut memiliki kekuatan yang baik.

Menurut Wirasmita (2014:14) mengatakan bahwa otot merupakan bagian terpenting dalam tubuh manusia dan mempunyai peranan penting dalam sistem gerak kita selain tulang. Otot merupakan alat gerak aktif karena kemampuan berkontraksi. Otot memendek jika sedang berkontraksi dan memanjang jika relaksasi. Kontraksi otot terjadi jika otot sedang melakukan kegiatan, sedangkan relaksasi otot terjadi jika otot sedang beristirahat.

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Jika sel otot mendapat rangsangan maka miofibril akan memendek, dengan kata lain sel otot akan memendekkan dirinya kearah tertentu (berkontraksi). Otot lengan yang dimaksudkan adalah jaringan otot yang berada pada daerah lengan seperti gambar berikut ini:



Gambar 1. Otot Lengan
(Wirasasmita, 2014:23)

Power otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk mengeluarkan dan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. *Power* otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan *chest pass*, karena dengan *power* otot lengan yang besar, dorongan bola pada saat melakukan *chest pass* akan lebih cepat sehingga laju bola akan sulit di cegah oleh tim lawan.

2. Hakekat Koordinasi Mata dan Tangan

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan, pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi. Menurut pendapat Lutan (2000:15) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

Dari kutipan tersebut diketahui bahwa tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Seseorang yang memiliki

koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya.

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

Berdasarkan pendapat Harsono, koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang melibatkan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan.

Irawadi (2011:103) menambahkan 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.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Untuk itu, perlu adanya koordinasi kerjasama otot yang menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah.

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.

Jadi secara umum unsur koordinasi sangat diperlukan dalam penguasaan hampir semua cabang olahraga, karena tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik, tentunya seseorang akan kesulitan dalam mempelajari keterampilan teknik-teknik dasar bolabasket. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang, maka akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks.

b. Pengertian Mata dan Tangan

Saat seseorang pemain bolabasket memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik, maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan seperti ketatnya penjagaan dari lawan, jarak pemain terhadap target keranjang, dan keseimbangan badan. Sehingga pemain bolabasket mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang, menghindari pertahanan lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lempar. Hal tersebut menjadi dasar pertimbangan pentingnya koordinasi mata dan tangan dalam beberapa cabang olahraga khususnya bolabasket.

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”. Dalam bolabasket mata berfungsi untuk mempersepsikan objek yang dijadikan sasaran, sedangkan tangan

berdasarkan informasi tersebut akan melakukan pukulan atau lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasilnya tepat sasaran.

Menurut Ismoko dan Sukoco (2013:3) 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.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa koordinasi tersebut sangat penting dimiliki oleh seseorang, karena gerakan yang dinamis akan didukung oleh koordinasi baik. Koordinasi ini merupakan sinkronisasi antara gerakan mata dan tangan, mata melihat objek kemudian sistem saraf pusat memberikan respon terhadap gerak motorik otot lengan.

Menurut Supriyanto (2013:589) koordinasi mata-tangan memainkan peran yang sangat besar dalam setiap aktifitas gerak dalam olahraga, terutama yang melibatkan fungsi tangan dan pengamatan terhadap suatu obyek. Kedua anggota tubuh tersebut, yaitu mata dan tangan, bila melaksanakan fungsinya untuk suatu tugas bersama-sama dengan yang lain akan bekerja secara terpadu. Banyak gerakan dalam olahraga yang memerlukan koordinasi mata-tangan.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi dalam komponen fisik olahraga merupakan kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar data mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi dapat

pula didefinisikan sebagai perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Tangan

Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi adalah:

- a. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
- b. Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
- c. Baik atau tidaknya keseimbangan dan kelincahan
- d. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indra, Ismaryati (2006:112).

Selain faktor-faktor tersebut, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan dan ritme berperan dan berpadu didalam koordinasi gerak. Kalau salah satu unsur itu tidak ada atau kurang berkembang secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi gerakan. Pemain bolabasket yang tingkat koordinasinya tidak baik biasanya didalam melakukan gerakan-gerakan cenderung kaku dan penuh dengan ketegangan. Dengan gerakan yang kaku ini mengakibatkan banyak mengeluarkan energi yang berlebihan, sehingga kurang efisien.

3. Hakikat *Chest Pass*

a. Pengertian *Chest Pass* Bolabasket

Permainan bolabasket adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Masing-masing regu berjumlah 5 orang. Dua regu yang bertanding bermain di atas lapangan yang berukuran panjang 28 m dan

lebar 15 m. Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Dalam Depdiknas (2002:111) dijelaskan bahwa basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Sedangkan basket itu sendiri diartikan sebagai lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian tiga meter pada papan sebagai tempat memasukkan bola pada permainan bolabasket.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan olah raga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Dalam permainan bolabasket dikenal istilah operan yang bertujuan untuk mengalihkan bola serta mengoper bola kearah teman yang sedang bebas dari hambatan lawan. Salah satu operan yang sering digunakan untuk mempertahankan bola adalah *chest pass*. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai pengertian dan teknik melakukan *chest pass* dalam permainan bolabasket.

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

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. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter.

Kemudian Salim (2007:57) menambahkan bahwa 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. Jenis operan ini lebih cepat dan kuat untuk mencapai rekan satu tim yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Dengan mengetahui atau menguasai *chest pass* dan teknik-tekniknya, maka pemain akan mampu bermain dengan baik dan memiliki potensi untuk mendapatkan *point*.

b. Teknik Dasar *Chest Pass* Bolabasket

Chest pass tidak dilakukan secara sembarang atau tanpa teknik. Dalam melakukan operan *chest pass*, pemain harus memiliki daya ledak otot lengan yang baik agar operan *chest pass* yang dilakukan dapat tepat mengarah ke teman seregu yang akan menerima bola. Dorongan yang berasal dari kontraksi otot lengan dapat mengarahkan bola dengan cepat melalui gerakan *chest pass*.

Menurut Salim (2007:57) menyebutkan 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.

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.

Ahmadi (2007:14) menyebutkan bahwa cara melakukan lemparan *chest pass* adalah (1) bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bolabasket, (2) sikut 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 Melempar Bola
Ahmadi (2007:14)**

Dari kutipan-kutipan di atas dapat diketahui 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.

c. Kesalahan Yang Sering Dilakukan Dalam Teknik *Chest Pass* Bolabasket

Operan dada (*chest pass*) ini sangat tepat untuk lemparan-lemparan jarak pendek (maksimal 7 m), baik dilakukan dalam keadaan berhenti maupun dalam keadaan bergerak. Operan dada (*chest pass*) dalam permainan bolabasket adalah

kemampuan tehnik dasar dalam permainan bolabasket dengan mengoper bola dengan dua tangan setinggi dada sesuai dengan tatacara pelaksanaannya.

Menurut Amin (2018:63) kesalahan yang sering dilakukan dalam teknik *chest pass* adalah sebagai berikut :

1. Sikap berdiri pada umumnya kurang relax.
2. Bola yang seharusnya dipegang dengan jari-jari,biasanya dipegang dengan telapak tangan saja atau dengan telapak jari saja (telapak tangan tidak menyentuh bola).
3. Pada waktu bola berada di dada,kedua siku biasanya kesamping. Seharusnya kedua siku tetap menempel pada bagian samping.

Dari kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa untuk dapat menjadi pemain basket yang handal, seseorang harus memiliki penguasaan tehnik dasar yang baik. Namun pada kenyataannya terdapat tiga kesalahan yang sering dilakukan dalam pelaksanaan tehnik *chest pass* yakni sikap berdiri, posisi tangan saat menyentuh bola dan juga posisi siku saat bola berada di dada. Hal tersebut tentunya sangat mempengaruhi hasil *chest pass*.

B. Kerangka Pemikiran

Chest pass merupakan gerakan mengoper saat melakukan permainan bola basket dalam rangka menyusun strategi untuk mencetak point sebanyak-banyaknya. *Chest pass* yang baik adalah *chest pass* yang tepat dan cepat mengarah pada teman yang dioper, sehingga dapat membantu tim untuk mencetak skor lebih banyak lagi.

Saat melakukan *chest pass*, faktor fisik seperti *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan sangat berpengaruh terhadap *chest pass*. *Power* otot lengan akan mempengaruhi kecepatan operan *chest pass* yang berasal dari dorongan tenaga otot lengan ke arah bola sehingga bola dapat melaju dengan cepat, dan koordinasi mata tangan akan mempengaruhi ketepatan operan *chest pass*.

Dari keterangan di atas, *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan merupakan suatu komponen yang sangat dominan saat melakukan *chest pass* bolabasket, karena semakin besar *power* otot lengan dan semakin baik koordinasi mata tangan maka hasil *chest pass* akan semakin bagus dan tepat.

C. Hipotesis

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

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung
2. Terdapat kontribusi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

BAB III

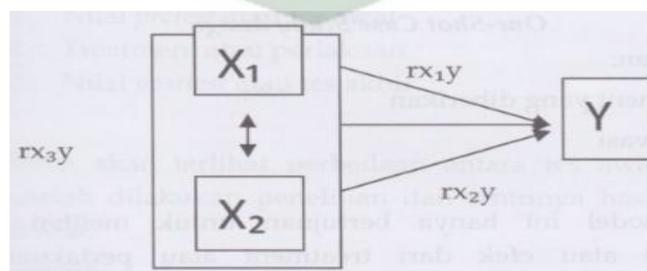
METODOLOGI PENELITIAN

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 X_1 adalah *power* otot lengan, variabel X_2 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)

- X_1 = variabel bebas
- X_2 = variabel bebas
- Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung yang berjumlah 12 orang putera.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi. Teknik yang digunakan adalah *total sampling* sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung yang berjumlah 12 orang putera.

C. Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini ada beberapa istilah-istilah yang harus didefenisikan agar tidak terjadi kesalahan dalam memahaminya. Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal 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. Kemampuan *chest pass* permainan bolabasket merupakan 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. Instrumen Penelitian

Adapun penelitian ini terdiri dari 3 variabel yakni *power* otot lengan (X1), koordinasi mata tangan (X2) dan kemampuan *chest pass* (Y) adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah :

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.

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
- 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.

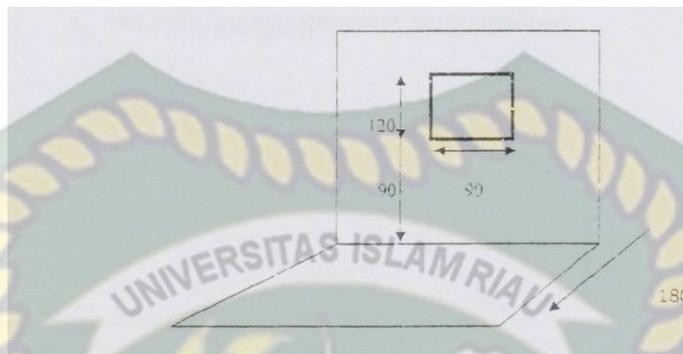


Gambar 4. Lapangan Tes Koordinasi Mata Tangan (Ilustrasi)

3. Test Keterampilan *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 5. Tes Wallbounce (*Chest Pass*)
Arsil (2010:158)

E. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran, untuk untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

Teknik pengumpulan data yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

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

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari dari buku literatur di pustakaan.

3. Tes dan Pengukuran

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* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung 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* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung 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 tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung. 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 siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung yang berjumlah 12 orang. Berikut hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. *Power* Otot Lengan (X_1) Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Berdasarkan hasil tes *power* otot lengan terhadap siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung. Diperoleh data *power* otot lengan terendah yang dicapai siswa adalah 343 centimeter dan data *power* otot lengan tertinggi adalah 477 centimeter, rata-rata nilai = 398.42 centimeter, simpangan baku = 45.10 centimeter, median = 392.

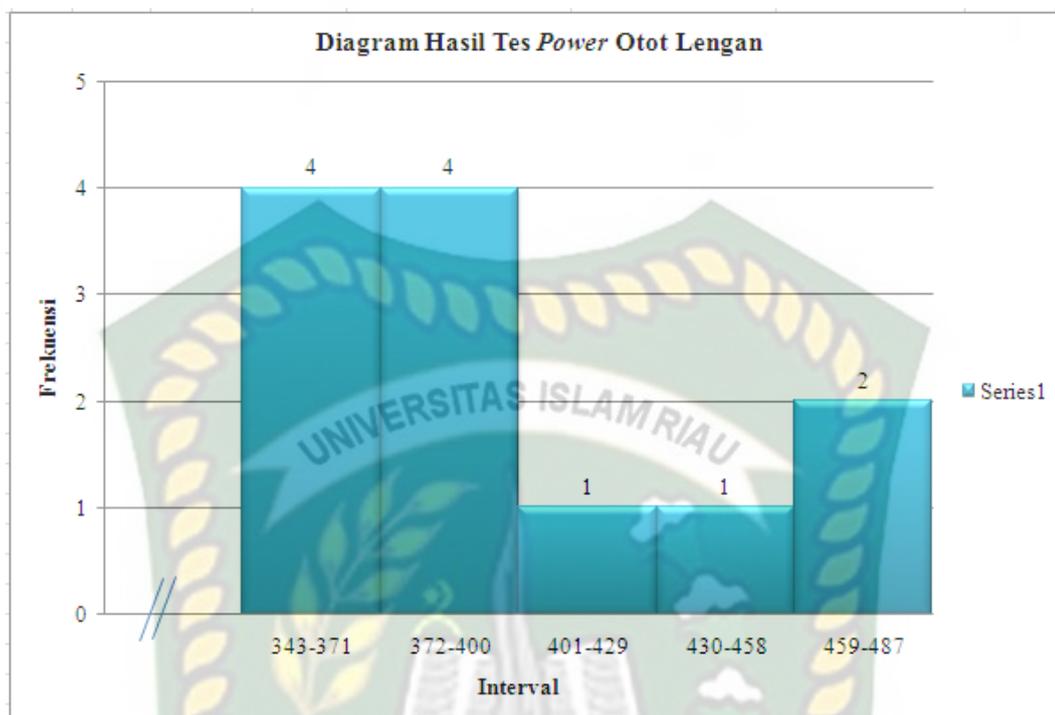
Sebaran data *power* otot lengan siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah

kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 29 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 343-371 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 372-400 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval ketiga pada rentang 401-429 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval keempat pada rentang 430-458 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 459-487 terdapat 2 orang atau 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Lengan (X_1) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	343	- 371	4	33.33%
2	372	- 400	4	33.33%
3	401	- 429	1	8.33%
4	430	- 458	1	8.33%
5	459	- 487	2	16.67%
Jumlah			12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari *power* otot lengan siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data *Power Otot Lengan* (X_1) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

2. Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

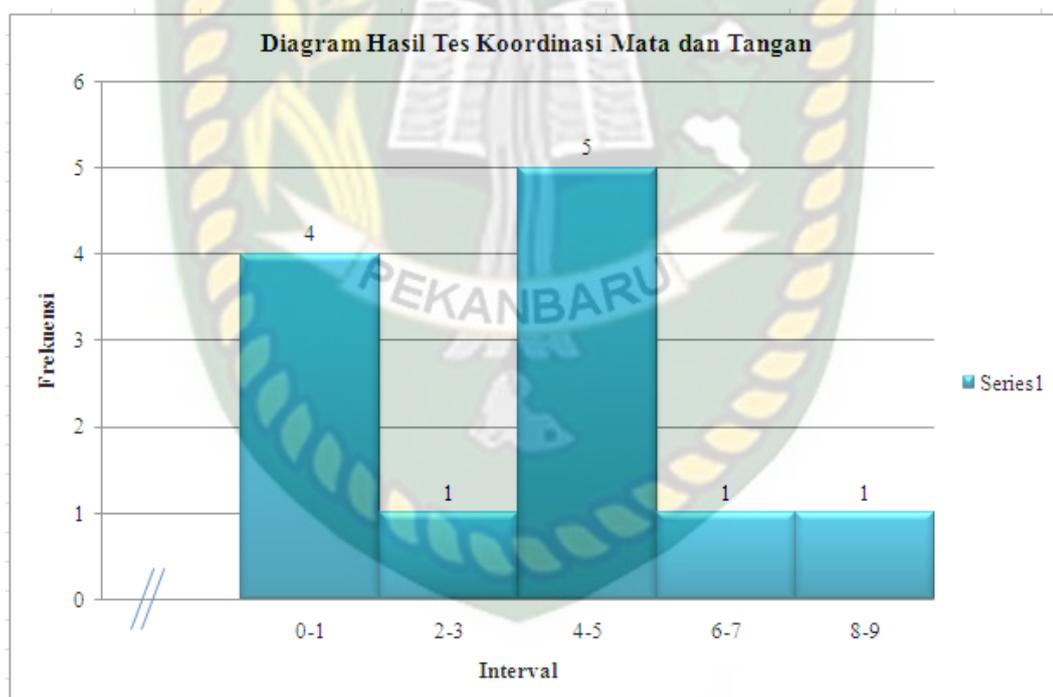
Pengukuran terhadap koordinasi mata dan tangan, diperoleh data koordinasi mata dan tangan terendah adalah 0 dan data koordinasi mata dan tangan maksimal adalah 8 dengan rata-rata data = 3.33, simpangan baku = 2.46, median atau nilai tengah = 4, modus atau nilai yang sering muncul = 4.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 0-1 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 2-3 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval ketiga pada rentang 4-5 terdapat 5 orang atau 41.67%, pada kelas interval keempat pada rentang 6-7 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 8-9 terdapat 1 orang atau 8.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 - 1	4	33.33%
2	2 - 3	1	8.33%
3	4 - 5	5	41.67%
4	6 - 7	1	8.33%
5	8 - 9	1	8.33%
Jumlah		12	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) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

3. Hasil Kemampuan *Chest Pass* (Y) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap kemampuan *chest pass*, nilai terendah yang diperoleh data terendah adalah 0 dan nilai tertinggi adalah 12,

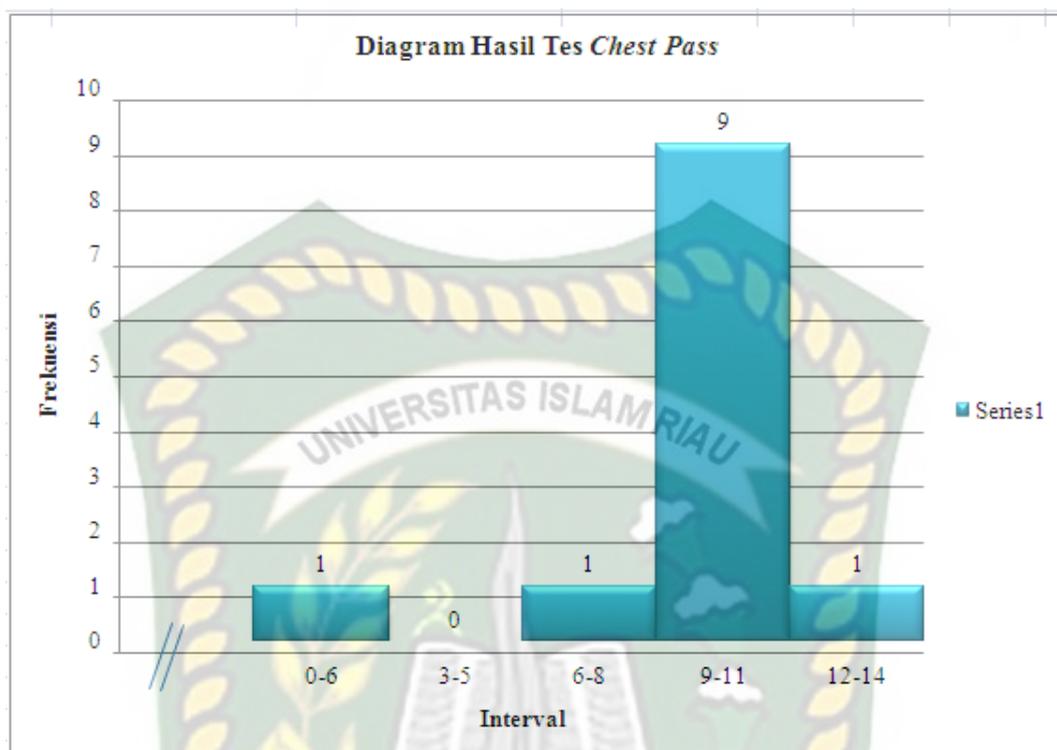
dengan t rata-rata data = 8.75, simpangan baku = 3.11, median atau nilai tengah = 9.50 dan modus atau nilai yang sering muncul = 10.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 0-2 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 3-5 tidak ada, pada kelas interval ketiga pada rentang 6-8 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval keempat pada rentang 9-11 terdapat 9 orang atau 75%, pada kelas interval kelima pada rentang 12-14 terdapat 1 orang atau 8.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Chest Pass* (Y) Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 - 2	1	8.33%
2	3 - 5	0	0.00%
3	6 - 8	1	8.33%
4	9 - 11	9	75.00%
5	12 - 14	1	8.33%
Jumlah		12	100%

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



Gambar 3. Histogram Frekuensi Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

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 Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

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 putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung didapat nilai $r_{hitung} = 0,625$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,576$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_1 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 39,06%.

2. Kontribusi Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Adapun hipotesis kedua yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung didapat nilai $r_{hitung} = 0,665$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,576$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_2 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 44,22%.

3. Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Adapun hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung didapat nilai $r_{hitung} = 0,680$

dengan nilai $r_{tabel} = 0,576$, 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 46,24%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung secara simultan adalah 0,680. 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 $r_{hitung} = 0,680$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,576$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,680 > 0,576$. 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 putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

C. Pembahasan

1. Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Dari hasil analisa data yang telah dipaparkan di atas, dapat dipahami bahwa *power* otot lengan yang dimiliki oleh siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung akan mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan teknik *chest pass* bolabasket, dengan *power* otot lengan, siswa dapat mendorong bola dengan tenaga yang dimiliki sehingga bola yang dioper sampai

kepada kawan yang dituju. Ini menunjukkan bahwa dengan *power* otot lengan yang baik maka lemparan *chest pass* bola basket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dapat dilakukan dengan baik.

Adanya korelasi dari *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket ini relevan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Suhada (2020:460) terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet biru utama kota payakumbuh. besarnya kontribusi atau yang disumbangkan oleh variabel daya ledak otot lengan (X 1) terhadap kemampuan *chest pass* (Y) sebesar 47,61%.

2. Kontribusi Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

Kemudian hasil analisa data juga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap *chest pass* bola basket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung 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, sehingga sewaktu bermain bolabasket lawan dapat terkecoh, dan strategi untuk mencapai kemenangan atau point dapat diteruskan.

Adanya korelasi dari koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket ini relevan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Amra (2017:48) Bahwa Hasil yang peroleh dari koordinasi mata tangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan *Chest Pass*. Ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,674 > r_{tabel} 0,444$

3. Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Tapung

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 putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung 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 putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung.

Perhitungan nilai kontribusi menunjukkan bahwa *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan mempunyai kontribusi terhadap lemparan *chest pass* bola basket siswa ini berarti bahwa saat melakukan permainan bola basket sangat diperlukan *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan pada saat melalukan *chess pass* sesama teman.

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 dengan tenaga yang dimiliki dapat mendorong bola serta dengan koordinasi mata dan tangan dapat mengarahkan *chest pass* dengan tepat kepada teman seregu.

Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa unsur *power* otot lengan yang dimiliki siswa akan berguna disaat ia melakukan teknik *chest pass*, dengan *power* ini, siswa dapat mendorong bola sekuat mungkin sehingga bola dapat

melesat dengan cepat ke arah teman seregu yang dituju, sehingga lawan tidak dapat merebut bola.

Sedangkan koordinasi mata dan tangan akan berfungsi sebagai unsur yang memaksimalkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *chest pass*, sehingga bola yang dioperkan dapat mengarah dengan tepat ke teman seregu sebagai langkah untuk mengatur strategi untuk mendekati ring lawan, dan mendapatkan posisi yang tepat untuk melakukan tembakan ke ring lawan.

Adanya korelasi dari *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket ini relevan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Aziz (2018:152) Hasil penelitian menunjukkan adanya keeratan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penghitungan korelasi mendapatkan hasil perhitungan R_{x1x2y} sebesar 0,850. Dan konstruksi secara simultan $R^2 \times 100\% = 0,850^2 \times 100\% = 72,25\%$ dan sisanya 27,75%.

Sewaktu melakukan penelitian ini, tentunya peneliti memiliki hambatan dan kendala seperti faktor waktu yang tidak dapat disesuaikan dengan jadwal siswa karena kondisi pandemic covid 19, sehingga sulit untuk mendapatkan izin dari kedua orang tua siswa untuk melakukan penelitian, tetapi dengan menerapkan standard protokol kesehatan akhirnya siswa dapat memenuhi jadwal penelitian yang disetujui untuk dilaksanakan hanya dalam dua hari, hari pertama untuk kelompok 1, dan hari kedua untuk kelompok 2, ini dilakukan untuk menjaga jaran atau *social distancing* yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dengan nilai $r_{hitung} = 0,625 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai KD = 39,06%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dengan nilai $r_{hitung} = 0,665 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai KD = 44,22%.
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung dengan nilai $r_{hitung} = 0,680 > r_{tabel} = 0,576$ dengan nilai KD = 46,24%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa putera ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Tapung sebesar = 46,24%.

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 SMA Negeri 3 Tapung agar dapat memberikan latihan-latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan siswa sehingga dapat memperbaiki hasil *chest pass* bolabasket.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta. Era Intermedia.
- Amber, V. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 36-48.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Aziz, A. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Passing Chest Pass Di Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa Smp Hayatan Hayyibah Tahun 2017/2018.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padan.
- Bazuri F, A. (2018). Pembelajaran Operan Dada (*Chest Pass*) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2 (1), 61-66.
- Depdiknas. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Fardi, A. (2000). *Bolabasket 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 Kepeleatihan 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).

- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Samsul H. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness. JSSF*, 2(1).
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bolabasket*. Bandung : Penerbit Jembar.
- 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.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, M, H. (2013). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Cara *Passing* Bola Ke Atas Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Studi Pada Siswa SMA Assa'adah Bunga Gresik. *Jurnal. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 588 - 590.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wirasasmita. (2014). *Ilmu Urai Olahraga II*. Bandung: Alfabeta.