

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI

SKRIPSI

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



IKHSAN DWI PUTRA
146611039

DOSEN PEMBIMBING

Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

**KONTRIBUSI POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS PERMAINAN BOLA BASKET PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI**

Dipersiapkan oleh :

Nama : **IKHSAN DWI PUTRA**
NPM : 146611039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dosen Pembimbing

Drs Daharis, M.Pd
NIDN.002046109

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 : IKHSAN DWI PUTRA
NPM : 146611039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.**

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing


Drs Dahans, M.Pd
NIDN.002046109

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 : **IKHSAN DWI PUTRA**
NPM : 146611039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci”.

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

Dosen Pembimbing

Drs Daharis, M.Pd
NIDN.002046109

ABSTRAK

IKHSAN DWI PUTRA (2021) : Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang berjumlah 16 orang siswa. Teknik sampel menggunakan sampel jenuh, jumlah sampel penelitian ini adalah 16 orang siswa. Instrumen penelitian ini adalah menolak bola medicine, tes melempar bola ke sasaran, dan tes wall bounce. nilai $r_{x1y} = 0,559$, nilai $r_{x2y} = 0,633$, dan nilai $r_{x1x2y} = 0,738$. kesimpulan penelitian ini adalah : 1) terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebesar 31,3%. 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebesar 40,1%. 3) Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebesar 54,4%.

Kata kunci : power otot lengan, koordinasi mata-tangan, chest pass basket

ABSTRACT

IKHSAN DWI PUTRA (2021): The contribution of arm muscle power and eye-hand coordination to the basketball game chest pass ability in extracurricular students of SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle power and eye-hand coordination to the chest pass ability of basketball games in extracurricular students of SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. This type of research is correlation research. The population in this study were male extracurricular students of SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci, totaling 16 students. The sampling technique used a saturated sample, the number of samples in this study was 16 students. The instrument of this research is REJECT medicine ball, test throwing the ball at the target, and wall bounce test. value of $r_{x1y} = 0.559$. the value of $r_{x2y} = 0.633$, and the value of $r_{x1x2y} = 0.738$. The conclusions of this study are: 1) there is a contribution of arm muscle power to the chest pass ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci by 31.3%. 2) There is a contribution of eye and hand coordination to the chest pass ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci by 40.1%. 3) There is a contribution of arm muscle power and eye and hand coordination to the chest pass ability of the extracurricular students of SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci by 54.4%.

Keywords: arm muscle power, eye-hand coordination, chest pass basketball



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 Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 146611039
 Nama Mahasiswa : IKHSAN DWI PUTRA
 Dosen Pembimbing : 1. Drs DAHARIS M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 1 pangkalan kerinci
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : the contribution of arm muscle power and eye-hand coordination to the basketball game's chest pass ability in extracurricular students of SMA Negeri 1 Kerinci
 Lembar Ke :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
 Dokumen ini adalah Arsip Milik :

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/ Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	08-11-2020	BAB I	Lakukan observasi pada lokasi penelitian dan temukan permasalahannya	
2	15-02-2021	BAB II	1. Tambahkan jurnal dan literatur 2. Jangan gunakan kata penghubung di awal kalimat	
3	17-03-2021	BAB II	1. Tambahkan jurnal 15 buah 2. Lengkapi dengan daftar pustaka	
4	26-08-2020	Acc Seminar	Acc ujian seminar	
5	28-09-2021	Bab IV dan V	1. Perbaiki sesuai saran dosen penguji 2. Urus surat riset untuk penelitian	
6	15-10-2021	BAB IV dan V	1. Olah kembali data penelitian 2. Ambil data kembali karena cara pengambilan data salah	
7	05-11-2021	BAB IV dan V	1. Tambahkan dokumentasi 2. Perbaiki pembahasan 3. Perbaiki analisa data	
8	26-11-2021	Acc Ujian Kompre	1. Lengkapi berita acara bimbingan 2. Acc Ujian Komprehensif	

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



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

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 : IKHSAN DWI PUTRA
NPM : 146611039
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

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, November 2021
Yang Menyatakan



IKHSAN DWI PUTRA
146611039

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci”. 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.

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

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
4. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan spritual dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.
7. Teman – teman seperjuangan angkatan 2014 yang telah membantu dan memberikan solusi selama peneliti menyelesaikan studi di program studi penjaskesrek.

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

Pekanbaru, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27

F. Teknik Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data Penelitian	30
1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci	30
2. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.....	32
3. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Chest Pass</i> Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.....	34
B. Analisa Data	35
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interpretasi Nilai r.....	29
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.....	31
3. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci	33
4. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Chest Pass</i> Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci	35
5. Rekapitulasi perhitungan X1 Y.....	36
6. Rekapitulasi perhitungan X2 Y.....	37
7. Rekapitulasi perhitungan X1X2Y	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian	19
2. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	24
3. Tes Melempar Bola Ke Sasaran	25
4. Tes <i>Wall bounce</i>	27



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.....	32
2. Histogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.....	33
3. Histogram Data Hasil Tes kemampuan <i>chest pass</i> Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah variabel X1	44
2. Data Mentah Variabel X2	45
3. Data Mentah Variabel Y	46
4. Data Membuat Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X1	47
5. Data Membuat Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X2	48
6. Data Membuat Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Y	49
7. Perhitungan Korelasi Product Moment X1Y	50
8. Perhitungan Korelasi Product Moment X2Y	52
9. Perhitungan Korelasi Product Moment X1X2	54
10. Perhitungan Korelasi Ganda X1X2Y	55
11. Tabel R untuk berbagai DF	56
12. Dokumentasi Penelitian	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaraan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas serta disiplin dapat memperat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasioanal, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk itu perlu adanya pengenalan dan pembinaan olahraga sejak dini. Salah satu usaha pemerintah yaitu dengan memasukkan pelajaran olahraga menjadi salah satu mata pelajaran wajib di sekolah. Selain diajarkan pada jam belajar disekolah, olahraga juga diberikan dalam bentuk pelajaran ekstra diluar jam belajar, langkah tersebut dikenal dengan ekstrakurikuler.

Seperti tertuang dalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab VI pasal 25 ayat 3 dan 4 (2005 : 9) dijelaskan bahwa “(3) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. (4) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk pembinaan dan pengembangan

olahraga disekolah. Siswa dibebaskan untuk memilih cabang olahraga yang akan diperdalamnya di kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler dilakukan diluar jam belajar dan hanya beberapa kali seminggu, hal ini dikarenakan agar tidak mengganggu jam belajar sekolah dan jam bermain siswa. Banyak cabang olahraga yang dijadikan pelajaran dalam ekstrakurikuler, salah satunya adalah olahraga bola basket.

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 dikuasi agar permainan dapat berlangsung dengan lancar. kemampuan setiap individu dalam sebuah pertandingan bola basket merupakan salah satu faktor kemenangan tim. Saat pemain mengoper, menggiring, menendang bola, merebut bola dll .

Salah satu teknik dalam bola basket adalah *passing*, atau mengoperkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. *Passing* dalam permainan bola basket teridir dari banyak jenis. Diantara adalah 1.*Bounce Pass*, 2.*Chest pass*, 3.*Overhead Pass*, 4.*Baseball Pass*, dan 5.*Behind the back pass*. *Passing* tersebut dilakukan menurut keadaan di lapangan. *Passing* harus cepat dan akurat agar tidak dipotong oleh lawan.

Operan atau *passing* dalam permainan basket bertujuan untuk beberapa hal berikut: Mengalihkan bola dari daerah padat pemain, menggerakan cepat bola pada *fast break* Menciptakan permainan yang *offensive* Mengoper bola kea rah 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.

Ketika melakukan *chest pass*, bola harus didorong dengan bertenaga agar bola dapat meluncur kepada sasaran. Dalam hal ini *power* otot lengan berperan penting. *Power* atau *explosive power* merupakan daya atau energi maksimal dalam waktu singkat atau dalam batasan waktu yang cepat. Ketika *explosive power* otot lengan dilepaskan, maka energi tersebut disalurkan pada tangan untuk mendorong atau melemparkan bola yang dipegangnya.

Selain kekuatan mendorong bola tingkat akurasi ketika melakukan *chest pass* sangat penting. Dalam permainan, biasanya operan dilakukan dengan cepat agar arah pergerakan bola dan pemain sulit untuk diprediksi. Tingkat koordinasi mata-tangan sangat berperan disini. Semakin baik tingkat koordinasi mata-tangan maka akan semakin baik pula kemampuan untuk melakukan operan dengan akurat walaupun dalam waktu yang singkat dan dalam ritme permainan cepat.

Guna mengetahui permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti melakukan observasi sebagai langkah awal penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan diketahui masih banyak terdapat kelemahan yang terjadi pada siswa siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

ketika mereka melakukan *chest pass* ketika latihan maupun bermain. Dari segi teknik terdapat sebagian kecil siswa belum menguasai teknik *chest pass* dengan benar. Ketika dalam permainan terkadang *chest pass* yang dilakukan siswa sering tidak sampai, karena *power* otot lengan siswa yang masih kurang terlatih. Siswa juga sering tidak akurat melakukan *chest pass* sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Dari segi gerakan terdapat beberapa siswa koordinasi gerakan *chest pass* nya masih kaku. Beberapa siswa juga terkadang tidak disiplin dalam latihan.

Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkatnya dalam sebuah penelitian dengan mengangkat judul kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih ada diantara siswa siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci kurang menguasai teknik *chest pass* dengan benar.
2. Ketika dalam permainan terkadang *chest pass* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sering tidak sampai karena *power* otot lengan siswa yang masih kurang terlatih.
3. Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci juga sering tidak akurat melakukan *chest pass* sehingga bola mudah direbut oleh lawan.
4. Beberapa siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci juga terkadang tidak disiplin dalam latihan.

5. Dari segi gerakan terdapat beberapa siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci koordinasi gerakan *chest pass* nya masih kaku.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada:

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.
2. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.
3. Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Perumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini membawa manfaat bagi pihak-pihak yang terkait penelitian ini secara langsung atau tidak langsung antara lain :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.
2. Meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam bidang olahraga bolabasket.
3. Dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan teknik bolabasket dan mengembangkan bakat anak didiknya.
4. Meningkatkan mutu pendidikan olahraga sekolah khususnya pada cabang olahraga bolabasket.

5. Sebagai bahan tambahan dan referensi demi kesempurnaan penelitian di masa mendatang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat *Power* Otot Lengan

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.) dalam Syafruddin (2011:72) menjelaskan daya ledak merupakan terjemahan dari kata *explosive power* yang artinya kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat.

Setiawan (2014:31) menjelaskan tenaga yang dihasilkan otot pada dasarnya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: ukuran diameter otot, ukuran ketegangan pada saat kontraksi, banyaknya motor unit, tipe kontraksi otot, tipe serabut otot, simpanan dan suplai darah, kecepatan kontraksi, motivasi orang yang bersangkutan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi perhatian dalam meningkatkan *power* otot yang kuat. Ada faktor yang merupakan bawaan secara biologis dan ada pula yang merupakan faktor dari luar seperti motivasi dalam latihan. Faktor ini salah satu yang penting karena tanpa motivasi yang tinggi mustahil untuk dapat memiliki *power* otot yang kuat.

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.

Sementara itu Bafirman dan Agus (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.

Daya ledak 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.

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

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 *power* adalah: 1) Banyak sedikitnya macam fibril otot putih (phasic) dari atlet. 2_ Kekuatan dan kecepatan otot. Rumus $P = F \times V$.dimana $P = power$ $F = force(kekuatan)$ $V = velocity$ (kecepatan). 3) Waktu rangsangan maksimal, misalnya waktu rangsang 15 detik, *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 *power* otot seseorang. Faktor-faktor tersebut harus ditingkatkan dengan cara latihan. Dengan memperhatikan kesemua faktor tersebut *power* otot seseorang akan semakin baik dan kuat.

2. Hakikat Koordinasi Mata-Tangan

Kondisi fisik dalam tubuh manusia sangat kompleks, ada yang berdiri sendiri dan ada pula hasil dari beberapa kondisi fisik yang dipadukan. Salah satu hasil perpaduan itu adalah koordinasi. Terdapat bermacam macam koordinasi seperti koordinasi gerak, koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki dan sebagainya.

Dari segi kata dasarnya, koordinasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menselaraskan beberapa gerakan tanpa membutuhkan tenaga berlebihan. Sedangkan menurut Tangkudung (2006:68) menjelaskan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menselaraskan gerakan atau beberapa gerakan agar tercapai gerakan yang di inginkan. Kemampuan koordinasi gerak yang baik akan membuat seseorang tidak kesulitan melakukan gerakan.

Syafruddin (2011:118) menjelaskan salah satu unsur penting untuk memperlari dan menguasai keterampilan olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa kombinasi gerakan dalam tubuh manusia merupakan gerakan yang kompleks, gerakan tersebut memerlukan energi. Koordinasi gerak akan membuat gerakan menjadi menjadi mulus dan juga tidak memerlukan energi yang berlebihan. Dalam bahasa yang lebih sederhana seseorang yang memiliki koordinasi gerak tidak memerlukan energi yang berlebihan ketika melakukan gerakan yang sulit sekalipun.

Melakukan satu gerakan satu kegerakan yang lain memerlukan waktu atau jeda sebelum beralih ke gerakan berikutnya. Koordinasi gerak yang baik akan mampu meminimalisir jeda waktu tersebut sehingga tidak sulit untuk menguasai gerakan gerakan baru yang baru dikenal. Dengan kata lain seseorang yang memiliki koordinasi gerak yang baik akan membuat orang tersebut mudah menguasai materi gerakan yang baru dipelajarinya.

Rosmi (2016:147) menjelaskan bahwa koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan antara gerak mata saat menerima rangsangan dengan gerakan tangan, menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif dan efisien.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa gerakan yang efektif tidak lepas dari berbagai faktor dan salah satu diantaranya adalah koordinasi. Untuk

gerakan tangan koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata dan tangan. Gerakan tangan ketika melakukan lemparan atau tangkapan atau gerakan lainnya yang berhubungan dengan pandangan mata maka termasuk gerakan hasil koordinasi mata-tangan.

Ismaryati (2008:53) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat ketrampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Dari pemaparan di atas dapat didefinisikan bahwa koordinasi mata-tangan adalah kemampuan untuk mengkombinasikan gerakan mata dan tangan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Rihatno (2013:785) menjelaskan kemampuan mengkoordinasikan termasuk aktivitas yang terdiri dari dua atau lebih kemampuan dan pola gerak, seperti mata-tangan membutuhkan kemampuan pengamatan dan bentuk pergerakan. Koordinasi mata-tangan menunjukkan kepada kemampuan mempelajari untuk menyeleksi objek dan sekelilingnya serta untuk mengkoordinasikan objek pandangan dengan manipulasi gerakan. Koordinasi mata-tangan kegiatannya membutuhkan ketepatan pandangan dan kontrol pergerakan.

3. Hakikat *Chest pass*

a. Pengertian *Chest pass*

Permainan bolabasket merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim. Operan sangat diperlukan agar kerjasama antar tim dapat terlaksana dengan baik. Dalam permainan ini, banyak jenis operan yang dapat dilakukan dan salah satunya adalah operan dada atau *chest pass*.

Prusak (2007:47) menjelaskan melatih cara mengumpun dengan bik adalah hal yang penting karena pemain dapat menggerakkan bola lebih cepat dibandingkan dengan *dribble*. Dalam mempelajari gerakan mengumpun harus dibarengi dengan menguatkan otot-otot untuk melakukannya dan itu merupakan hal yang sangat penting dalam pertandingan bola basket.

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

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

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

Oliver (2007:36) menjelaskan umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan operan atau umpan yang sering digunakan dalam pertandingan bola basket. Inilah operan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya. Biasa di bagian daerah perimeter.

Dari teori di atas chest merupakan salah satu operan dalam bolabasket. Operan ini diawali dengan bola yang diletakkan depan dada dan kemudian ditolakkan kedepan ke arah teman. Operan ini merupakan operan yang sering digunakan dipertandingan bolabasket. Pemain harus giat berlatih agar kemampuan *chest pass* lebih baik dan akurat.

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

Dari teori di atas chest merupakan salah satu operan dalam bolabasket. Operan ini diawali dengan bola yang diletakkan depan dada dan kemudian ditolakkan kedepan ke arah teman. Operan ini merupakan operan yang sering digunakan dipertandingan bolabasket. Pemain harus giat berlatih agar kemampuan *chest pass* lebih baik dan akurat.

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

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

b. Teknik Dasar *Chest pass*

Ketika melakukan *chest pass* , seorang pemain harus menguasai teknik dasar *chest pass* yang baik. Sementara itu Salim (2008:57) menjelaskan cara melakukan chest pas yaitu letakkan bola di depan dada dengan jari jari pada masing-masing sisi bola dan ibu jari kalian menghadap ke arah atas dan hampir bersentuhan. Jari jari harus saling mendukung bola. acungkan kedua pergelangan

tangan dan jari jari kalian,, diikuti seluruh lengan pada arah lemparan. Ini lemparan yang dilakukan ketika kalian memiliki jalan lemparan yang jelas kepada penerima.

Menurut Wissel (2000:53) secara garis besar pelaksanaan operan dada (*chest pass*) terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan *follow-through*. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

Fase pelaksanaan

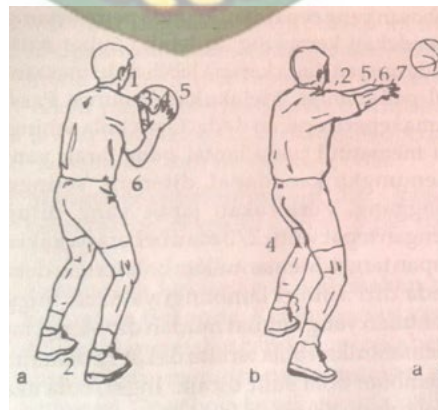
- 1) Lihat target
- 2) Sikap berdiri seimbang
- 3) Tangan sedikit dibelakang bola
- 4) Posisi pergelangan tangan rileks
- 5) Posisi bola di depan dada
- 6) Siku masuk rapat

Fase pelaksanaan

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

Fase *Follow Through*

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



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

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

c. Kesalahan dan Cara Perbaikan Pada *Chest pass* 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.

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 *explosive 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.

Daya ledak 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 dilakuan dengan mendorong atau menolakkan bola kearah pemain yang dituju. Khusus dalam penelitian ini, peneliti mengangkat tentang *chest pass* atau *passing dada*.

Ketika melakukan *chest pass* 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 *explosive power*. Semakin besar *explosive power* otot lengan maka seorang pemain bola basket akan lebih mudah melakukan passing dengan jarak jauh ataupun jarak dekat.

Selain kemampuan mendorong bola, kemampuan mengarahkan bola juga sangat penting. Koordinasi mata dan tangan berguna agar bola yang akan didorong tersebut tepat pada sasaran yang dilihat olah mata atau kepada kawan yang dituju. Semakin baik koordinasi mata dan tangan seseorang maka pemain tersebut dapat semakin mudah mengarahkan bola ketika melakukan *chest pass* kepada rekan satu tim.

Dari pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *chest pass* merupakan salah satu bentuk passing yang sering digunakan dalam permainan bola basket. *Chest pass* harus dilakukan dengan hati hati agar bola dapat tepat sasaran sesuai dengan arah passing yang diinginkan. Kondisi fisik yang nampak berperan adalah *power* otot lengan dan juga koordinasi mata dan tangan. Semakin baik kedua kondisi fisik tersebut maka *chest pass* yang dilakukan akan semakin besar pula peluang keberhasilannya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda. Arikunto (2006:271) menjelaskan korelasi ganda adalah korelasi yang digunakan untuk menggambarkan dan menentukan hubungan antara 3 variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu variabel X_1 = *power* otot lengan, variabel X_2 = koordinasi mata dan tangan dan variabel Y = *chest pass* bola basket.

B. Populasi Dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang berjumlah 16 orang siswa.

2) Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang siswa.

C. Defenisi Operasional

Guna menghindari kesalah pahaman dalam pemaknaan istilah yang peneliti gunakan, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah dalam judul ini sebagai berikut :

1. *Power* otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi guna menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat. Tes yang digunakan adalah *two hand medicine ball put*..
2. Koordinasi mata dan tangan : kemampuan untuk mengkombinasikan pandangan mata dan gerakan tangan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Data koordinasi mata dan tangan diambil dari tes melempar bola ke sasaran.
3. *Chest pass* adalah operan dalam bolabasket dengan posisi awal operan didepan dada langsung kearah teman atau sasaran operan. Tes yang digunakan adalah tes *wall pass*.

D. Instrumen Penelitian

Beberapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tes *Power Otot Lengan (Two Hand Medicine Ball Put)* (Ismaryati, 2008 : 64).
 - a. Tujuan
Mengukur *power* lengan dan bahu
 - b. Sasaran
Laki-laki atau perempuan yang berusia di atas 12 tahun
 - c. Perlengkapan
 1. Bola medisn seberat 2,7216 kg
 2. Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku atau meteran

d. Pelaksanaan

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



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

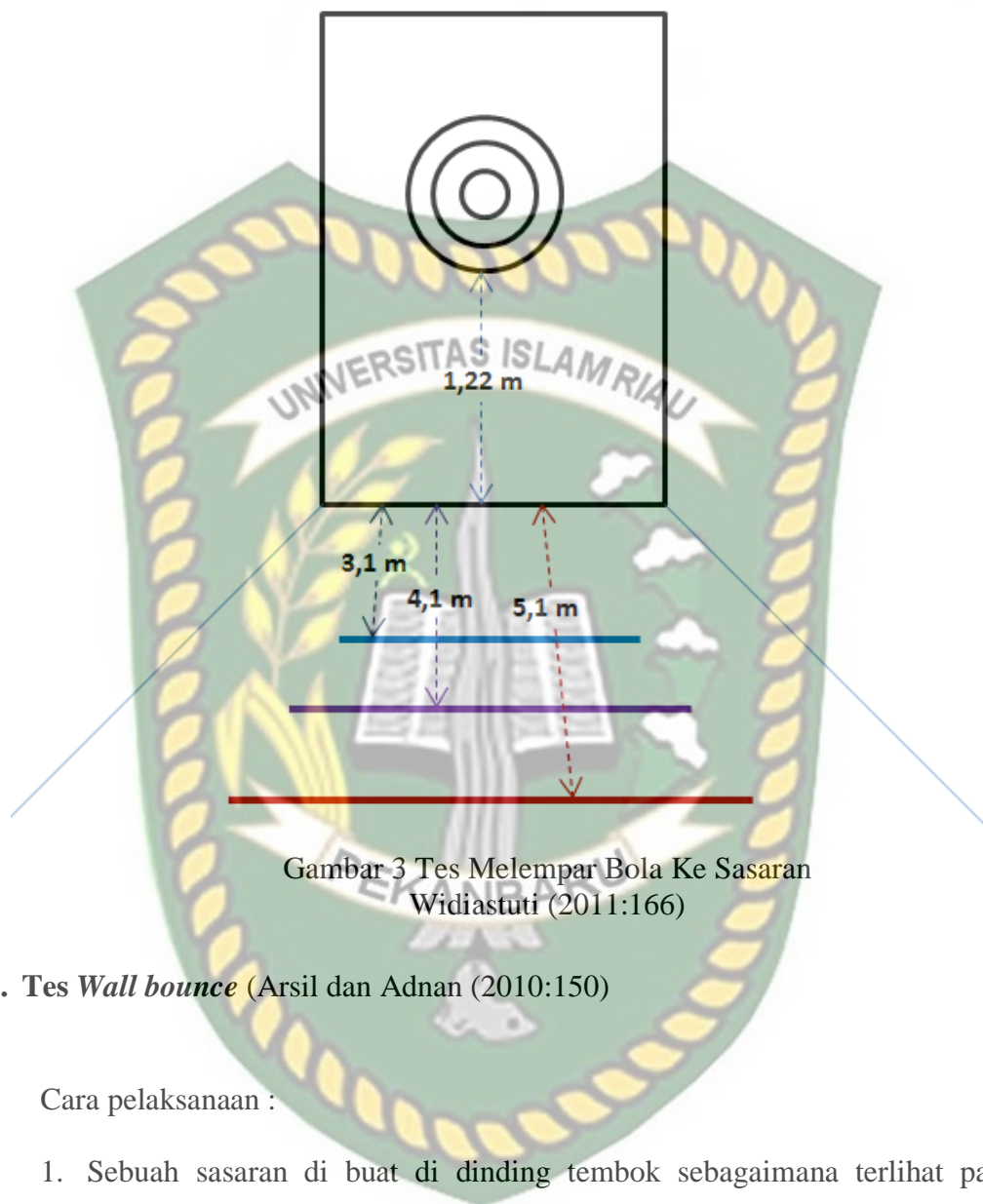
e. Penilaian

1. Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
2. Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan

2. Tes Melempar Sasaran Pada Target. Widiastuti (2011:166)

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan koordinasi mata dan tangan
- b. Perlengkapan :
 - 1) sasaran berbentuk lingkaran yang digambarkan pada dinding tembok
 - 2) Lingkaran pertama berdiameter 12,7 cm dengan skor 3
 - 3) Lingkaran kedua sedang dengan ukuran 27,9 cm dengan bobot skor 2
 - 4) Lingkaran ketiga berukuran 45,7 cm dengan bobot skor 1
 - 5) Tinggi sasaran dari lantai 122 cm
 - 6) Jarak sasaran dari testi dengan dinding temboka untuk 3 kali lemparan pertama adalah 3,1 m, tiga kali kesempatan kedua adalah 4,1 m dan serta tiga kali lemparan ketiga adalah 5,1 meter.
- c. Pelaksanaan :
 - 1) Testi berdiri dengan sikap melempar dari jarak yang ditentukan
 - 2) Setelah aba-aba ya, testi melakukan dengan urutan tiga kali lemparan jarak 3,1, tiga kali jarak 4,1 dan tiga kali dengan jarak 5,1 m sehingga total lemparan 9 kali.
- d. Penilaian : skor disesuaikan dengan hasil lemparan pada sasaran yang telah ditentukan. Apabila lemparan mengenai garis maka diambil skor terbesar.

Berikut gambar tes melempar bola ke sasaran



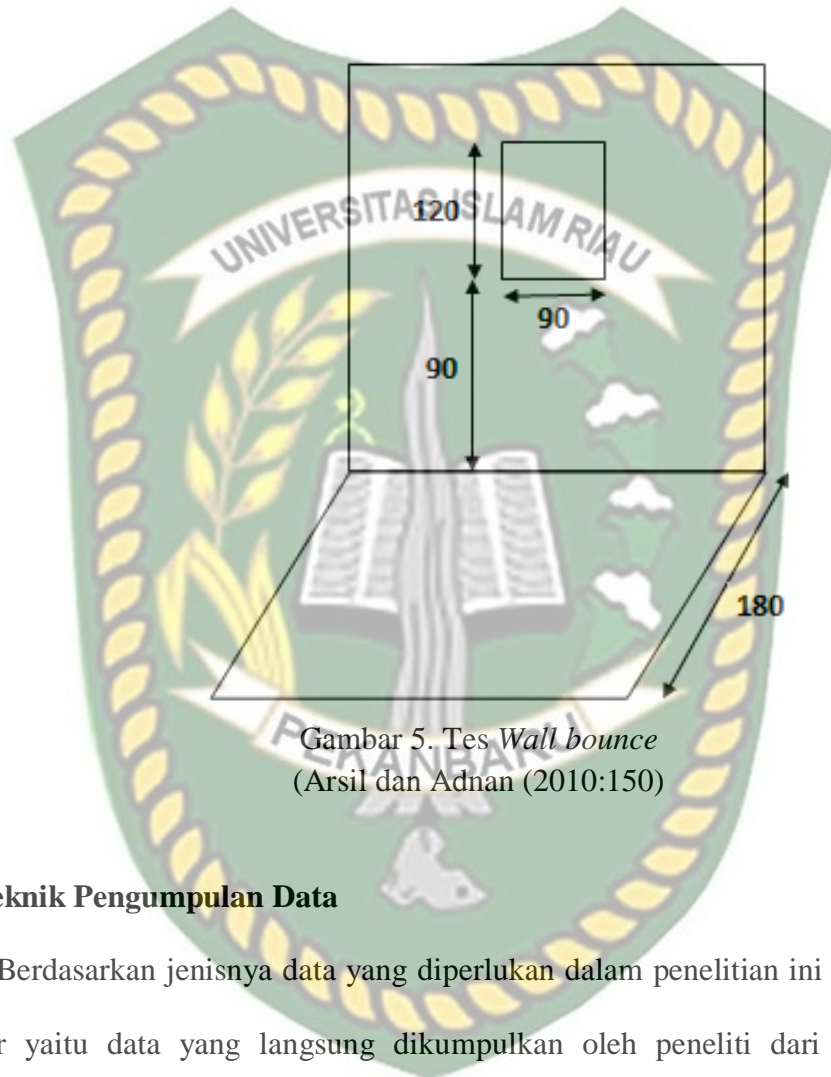
Gambar 3 Tes Melempar Bola Ke Sasaran
 Widiastuti (2011:166)

3. 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 yang dapat ditangkap setelah memantul dari tembok selama 10 detik.



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

E. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan jenisnya data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya melalui tes pengukuran. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

1. Observasi : observasi adalah langkah peneliti melihat permasalahan dengan melakukan kunjungan pengamatan ke sekolah yaitu SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Permasalahan yang peneliti amati yaitu permasalahan tentang *chest pass* olahraga bola basket.

2. Kepustakaan : langkah ini dilakukan untuk mencari teori pendukung dari buku-buku olahraga yang peneliti gunakan.
3. Tes dan Pengukuran : adalah langkah untuk mengetahui data *power* otot lengan, koordinasi mata dan tangan serta kemampuan *chest pass*.

F. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda adapun rumus yang digunakan sebagai berikut,

1. Mencari kontribusi *power* otot lengan (X_1) terhadap *chest pass* (Y)

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

Keterangan :

r_{x_1y}	= koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y
r^2	= kontribusi
$\sum X_1$	= Jumlah data x
$\sum Y$	= Jumlah data y
$\sum X_1^2$	= Jumlah data kuadrat x
$\sum Y^2$	= Jumlah data kuadrat y
n	= Jumlah data (sampel)
r	= korelasional

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

2. Mencari kontribusi koordinasi mata-tangan (X_2) terhadap *chest pass* (Y)

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

r_{x_2y}	= koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y
r^2	= kontribusi
$\sum X_2$	= Jumlah data x
$\sum Y$	= Jumlah data y
$\sum X_2^2$	= Jumlah data kuadrat x
$\sum Y^2$	= Jumlah data kuadrat y
n	= Jumlah data (sampel)

r = korelasional

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

3. Mencari kontribusi *power* otot lengan (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) terhadap *chest pass* (Y)

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan:

$R_{y.x_1x_2}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama –sama 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

Tabel 2. Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interprestasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah (tak berkorelasi)

(Arikunto, 2006:276)

4. Rumus Kontribusi (r^2)

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

Dimana : KP = Nilai Koefisien Determinasi

r = Nilai Koefisien Korelasi

(Riduwan, 2008:125)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Setelah mendapatkan surat izin untuk melakukan riset atau penelitian, peneliti mengambil data di lokasi penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Data yang diambil yaitu data tentang *power* otot lengan, data koordinasi mata-tangan serta data kemampuan *chest pass*. Secara singkat dapat dijelaskan tes *power* otot lengan dilakukan dengan menolak bola medicine. Setiap siswa diminta untuk menolak bola medicine dengan berat 3 kg. Tes melempar bola keseasaran dilakukan dengan melemparkan bola tenis pada sasaran dengan 3 jarak lempar. Setiap jarak lempar dilakukan 3 kali lemparan. Tes *chest pass* bolabasket dilakukan dengan tes wall pass selama 30 detik. Berikut secara lebih rinci akan dijabarkan data hasil tes ketiga variabel tersebut :

1. Data Hasil Tes *Power* Otot Lengan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

Dalam penelitian ini *explosive power* otot lengan merupakan Variabel X1 (bebas 1). Guna mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes menolak bola *medicine*. Peralatan yang digunakan meliputi Kapur atau isolasi berwarna, tali lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran. Tata cara pelaksanaan tes yaitu testi duduk di bangku dengan punggung lurus. Testi memegang bola *medicine* 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. Cara menilainya Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola ke ujung bangku. Nilai yang diperoleh adalah jarak terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

Setelah tes selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah mengolah data hasil penelitian. Berdasarkan olahan data hasil penelitian, didapatkan jarak tolakan terjauh adalah 2,85 meter, dan yang paling dekat adalah 2,33 meter. Rata-rata jarak lemparan bola medicine adalah 2,58 meter. Sedangkan nilai median adalah 2,59 meter. Nilai modusnya adalah 2,6 dan standar deviasinya adalah 0,136.

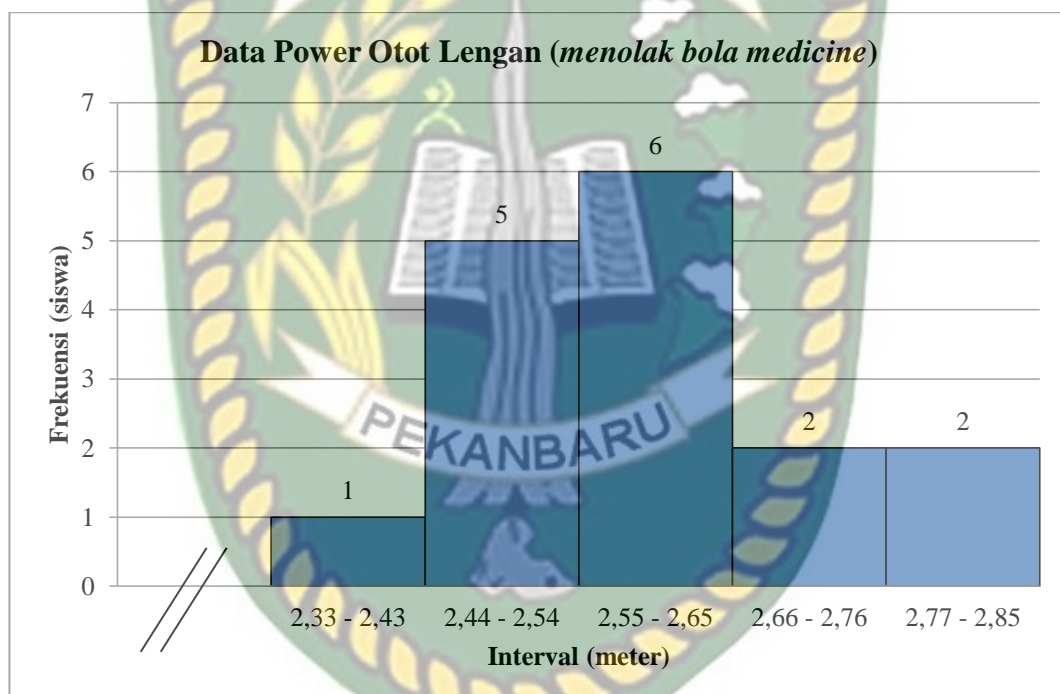
Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan frekuensi siswa dengan hasil menolak bola medicine pada interval 2,33 - 2,43 berjumlah 1 siswa atau dengan persentase 6,3%. Frekuensi siswa dengan hasil menolak bola medicine pada interval 2,44 - 2,54 berjumlah 5 siswa atau dengan persentase 31,3%. Frekuensi siswa dengan hasil menolak bola medicine pada interval 2,55 - 2,65 berjumlah 6 siswa atau dengan persentase 37,5%. Frekuensi siswa dengan hasil menolak bola medicine pada interval 2,66 - 2,76 berjumlah 2 siswa atau dengan persentase 12,5%. Frekuensi siswa dengan hasil menolak bola medicine pada interval 2,77 - 2,85 berjumlah 2 siswa atau dengan persentase 12,5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Power* Otot Lengan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2,33 - 2,43	1	6,3%
2	2,44 - 2,54	5	31,3%
3	2,55 - 2,65	6	37,5%
4	2,66 - 2,76	2	12,5%
5	2,77 - 2,85	2	12,5%
		16	100%

Data olahan penelitian 2021

Selain dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, peneliti juga menjabarkan dalam bentuk grafik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :



Grafik 1. Histogram Data Hasil Tes *Power* Otot Lengan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

2. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

Tes koordinasi mata dan tangan dilakukan dengan lempar bola tenis kesasaran. Tes ini dilaksanakan dengan melempar bola ke arah sasaran dengan jarak melempar terdapat tiga jarak lemparan yaitu 3,1 meter, 4,1 meter dan 5,1 meter. Lemparan dilakukan dengan masing-masing 3 kali pada tiap garis batas

jadi total lemparan adalah 9 kali lemparan dan skor maksimal yang mungkin dapatkan adalah 27. Setelah dilakukan tes peneliti kemudian mengolah data tersebut. Data yang didapatkan skor lempar tangkap bola tenis. Skor tertinggi adalah 9 dan skor terendah adalah 3. Selisih dari skor tersebut adalah 1,2 dengan banyak kelas terdiri dari 5 kelas interval. Rata-rata adalah 5,31, median adalah 5 modusnya adalah 5 dan standar deviasinya adalah 1,62.

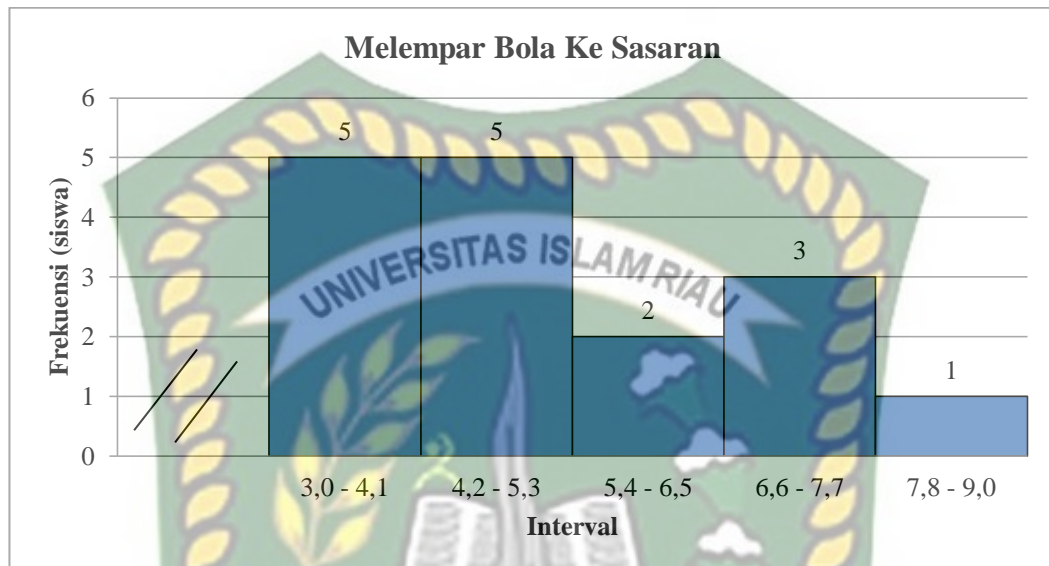
Berdasarkan pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa frekuensi siswa dengan hasil tes lempar bola ke sasaran pada interval 3,0 - 4,1 berjumlah 5 siswa atau dengan persentase 31,3%. Frekuensi siswa dengan hasil tes lempar bola ke sasaran pada interval 4,2 - 5,3 berjumlah 5 siswa atau dengan persentase 31,3%. Frekuensi siswa dengan hasil tes lempar bola ke sasaran pada interval 5,4 - 6,5 berjumlah 2 siswa atau dengan persentase 12,5%. Frekuensi siswa dengan hasil tes lempar bola ke sasaran pada interval 6,6 - 7,7 berjumlah 3 siswa atau dengan persentase 18,8%. Frekuensi siswa dengan hasil tes lempar bola ke sasaran pada interval 7,8 - 9,0 berjumlah 1 siswa atau dengan persentase 6,3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	3,0 - 4,1	5	31,3%
2	4,2 - 5,3	5	31,3%
3	5,4 - 6,5	2	12,5%
4	6,6 - 7,7	3	18,8%
5	7,8 - 9,0	1	6,3%
		16	100%

Data olahan penelitian 2021

Data pada tabel di atas peneliti jabarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi. Berikut grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 2. Histogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

3. Data Hasil Tes Kemampuan *Chest Pass* Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam tes ini yaitu dinding yang rata, bola, garis batas, stop watch, dan alat tulis. Tata cara pelaksanaan adalah siswa memulai dengan dengan bola di tangan berdiri di belakan garis yang jauhnya 3 meter dari tembok. Setelah aba-aba “ya”, testee berusaha melempar bola dalam waktu 30 detik. Selama melakukan tes, testee tidak boleh menginjak atau melewati garis. Apabila melakukan lemparan salah satu atau dua kaki melewati garis maka lemparan itu tidak dihitung. Lemparan tersebut dihitung sejak bola lepas dari tangan.

Setelah dilakukan tes peneliti kemudian mengolah data tersebut. Data yang didapatkan skor kemampuan *chest pass*. Skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah adalah 6. Rata-rata adalah 11,25, median adalah 12, modusnya adalah 12

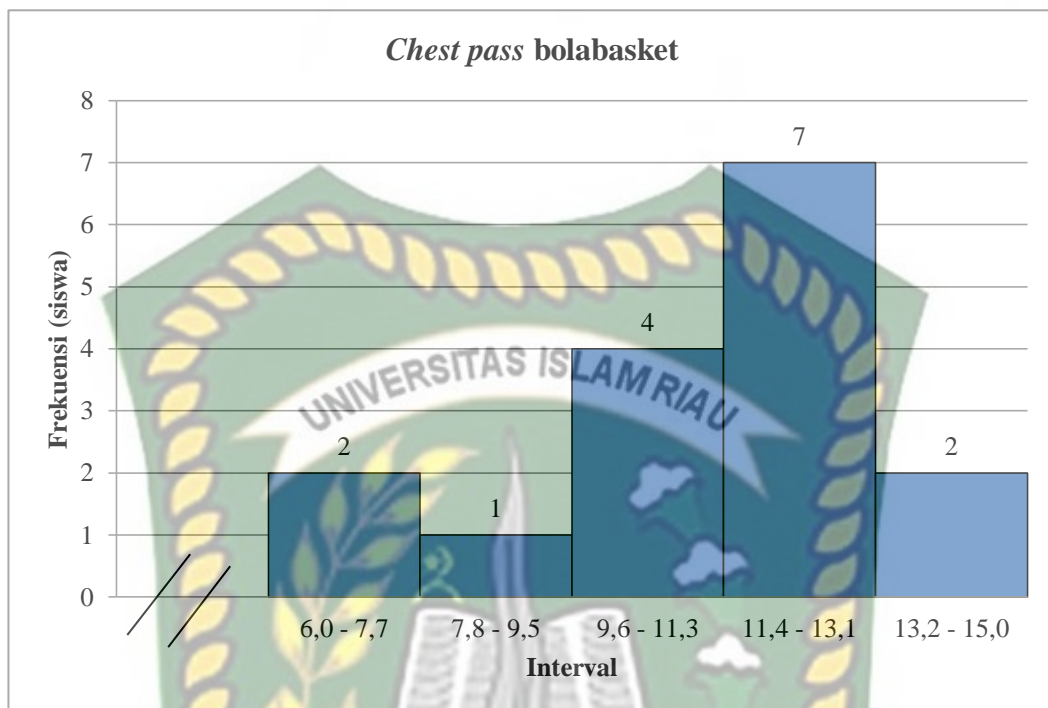
dan standar deviasinya adalah 2,51. Berdasarkan pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Frekuensi Frekuensi siswa dengan jumlah skor *chest pass* pada interval 6,0 - 7,7 kali pass sebanyak 2 orang atau dengan persentase 12,5%. Frekuensi Frekuensi siswa dengan jumlah skor *chest pass* pada interval 7,8 - 9,5 kali pass sebanyak 1 orang atau dengan persentase 6,3%. Frekuensi Frekuensi siswa dengan jumlah skor *chest pass* pada interval 9,6 - 11,3 kali pass sebanyak 4 orang atau dengan persentase 25,0%. Frekuensi Frekuensi siswa dengan jumlah skor *chest pass* pada interval 11,4 - 13,1 kali pass sebanyak 7 orang atau dengan persentase 43,8%. Frekuensi Frekuensi siswa dengan jumlah skor *chest pass* pada interval 13,2 - 15,0 kali pass sebanyak 2 orang atau dengan persentase 12,5%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4. Data Hasil Tes Kemampuan *Chest Pass* Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	6,0 - 7,7	2	12,5%
2	7,8 - 9,5	1	6,3%
3	9,6 - 11,3	4	25,0%
4	11,4 - 13,1	7	43,8%
5	13,2 - 15,0	2	12,5%
		16	100%

Data olahan penelitian 2019

Data pada tabel di atas peneliti jabarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi. Berikut grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 3. Histogram Data Hasil Tes kemampuan *chest pass* Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci

B. Analisa Data

1. Analisa Data Kontribusi X1Y (*Power* otot lengan terhadap Kemampuan *Chest Pass*)

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X1 dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0.663. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 14$ dengan taraf signifikan (α) 0.05 = 0.497. Artinya nilai r_{hitung} $0.559 > r_{tabel}$ (0.497), artinya hipotesis **diterima** dan terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Untuk melihat sebesar apa hubungan antara *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci adalah dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa persentase hubungan *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* adalah sebesar 31,3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Rekapitulasi perhitungan X1 Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	Keterangan
1	Power Otot Lengan	16	0,559	0,497	nilai $r_h > r_t$
2	Chest Pass Bola Basket				
Kesimpulan		terdapat kontribusi variabel X1 terhadap Y			

2. Analisa Data Kontribusi X2Y (Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass*)

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X2 dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0.633. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 14$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0.497$. Artinya nilai r_{hitung} $0.551 > r_{tabel}$ (0.497), artinya hipotesis **diterima** dan terdapat kontribusi yang signifikan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Untuk melihat sebesar apa kontribusi antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci adalah dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa persentase kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* adalah sebesar 40,1%.

Tabel 6. Rekapitulasi perhitungan X2 Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	Keterangan
1	Koordinasi Mata-Tangan	16	0,633	0,497	nilai $r_h > r_t$
2	<i>Chest Pass</i> Bola Basket				
Kesimpulan		Terdapat kontribusi variabel X2 terhadap Y			

3. Analisa Data Kontribusi X1X2Y (*Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Chest Pass*)

Hipotesis ketiga yang akan diuji adalah antara variabel X1,X2 dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda r_{hitung} sebesar 0.738. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 14$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0.497$. Artinya nilai $r_{hitung} 0.738 > r_{tabel} (0.497)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Untuk melihat sebesar apa kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci adalah dengan menggunakan rumus koefisien

determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa persentase hubungan *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* permainan bola basket adalah sebesar 54,4%.

Tabel 7. Rekapitulasi perhitungan X1X2Y

No	Variabel	n	df	r hitung	r tabel	Perbandingan	KD
1	<i>Power</i> Otot Lengan	16	14	0,738	0,497	r h > r t	54,4%
2	Koordinasi mata-tangan						
3	<i>Chest pass</i> bola basket						

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *power* otot lengan lengan berkontribusi cukup besar terhadap kemampuan *chest pass* dalam bola basket. Persentase tersebut mencapai 31,3%. Hal ini cukup beralasan karena gerakan *chest pass* dalam permainan bola basket pemain akan mendorong bola lurus kedepan untuk diarahkan kepada pemain satu tim. Gerakan *chest pass* ini perlu dilakukan dengan *power* otot lengan agar bola dapat meluncur dengan cepat tanpa dipotong oleh lawan. oleh karena itu *power* otot lengan berperan cukup dominan dalam teknik ini.

Ditinjau dari aspek koordinasi mata-tangan, terdapat persentase sebesar 40,1%. Persentase ini cukup berpengaruh terhadap keberhasilan *chest pass*. Teknik ini harus dilakukan dengan akurasi yang cukup tinggi. hal ini penting karena lemparan atau operan yang tidak tepat kan membuat teman satu tim menjadi kesulitan untuk menangkap atau menerima bola tersebut. Oleh karena itu koordinasi mata-tangan menjadi komponen penting dalam teknik *chest pass* permainan bola basket.

Ditinjau dari dua variabel yang dilakukan secara bersama-sama ketika melakukan *chest pass*, variabel *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi sebesar 54,4%. Kontribusi ini berpengaruh lebih dari separuh terhadap keberhasilan atau kualitas *chestpass* dalam permainan bola basket. *Power* otot lengan yang terlatih di tambah dengan tingkat akurasi lemparan yang baik akan membuat *chestpass* yang dilakukan menjadi akurat dan juga mudah diterima oleh teman satu tim.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan perhitungan dan penjabaran yang telah dilakukan, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebesar 31,3%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebesar 40,1%.
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebesar 54,4%.

B. Saran

Beberapa saran yang peneliti sampaikan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kepada Siswa :

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, siswa harus giat berlatih teknik dasar *chest pass* dan juga tidak lupa melatih kondisi fisik *power* otot lengan dan juga koordinasi mata-tangan.

2. Kepada guru pembina :

Melihat besarnya potensi siswa dalam olahraga bola basket, guru pembina harus memadukan latihan fisik agar kemampuan teknik dasar bola basket siswa semakin meningkat.

3. Kepada sekolah 40

Kepada sekolah agar memaksimalkan potensi siswa dalam bidang olahraga dalam hal ini khususnya bola basket, karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang banyak kompetisinya sehingga dapat mengangkat nama sekolah menjadi lebih baik.

4. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang olahraga bola basket sehingga seluruh teknik dalam bola basket dapat diteliti dan dihubungkan dengan kondisi fisik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber Vic, 2011, *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Pionir raya
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentuk Kondisi Fisik*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Hamid, Abdul. 2016. *Penggunaan Metode Latihan Blok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Permainan Bola Basket*. Jurnal HUMANIS, Vol. 8, No. 2, Juli 2016
- Indrayana, Boy dan Wardana, Teja Apri. 2018. Pengaruh latihan sistem pos terhadap ketepatan chest pass pada tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari. *Physical Education, Health and Recreation*; 2(2)
- Ismaryati.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Junaidi. Ilham Arvan. 2018. Peningkatan Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*.5(1):37-44
- 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)
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press
- Munizar, Razali, dan Ifwandi.2016. Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bolavoli Club Himadirga FKIP Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* 2(1): 26 – 38
- Nurhasan dan Cholil. 2014. *Tes dan Pengukuran Km eolahragaan*. Bandung:UPI
- Oliver Jhon. 2003. *Dasar Dasar Bola Basket Cara yang Baik Untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya
- Panggabean, I., & Purnomo, E. Meningkatkan Kemampuan Chest Pass Bola Basket Melalui Penerapan Bermain Kucing-Kucingan Smp Kristen Abdi Wacana. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4): 1-14
- Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Klaten : Intan Sejati.
- Rihatno Taufik. 2013, Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Pegangan Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Memukul Bola Bisbol

Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Jakarta.
GJIK-Geladi Jurnal Ilmu Kependidikan. (2)(7):780-799

Rosmi, Yandika Fefrian. 2016. Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat(Jump Shoot) Bolabasket. *Jurnal Buana Pendidikan*. XII (22):135-160

Salim Agus 2007. *Buku Pintar Bolabasket*. Bandung : Jembar

Salistia, A. W., Nurina, T., & Wijaya, M. (2018). Hubungan Power Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Penguasaan Teknik Dasar Chest Pass pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018.

Setiawan, Danang Ade. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Di Panti Wredha Rindang Asih III Kecamatan Boja. *Jurnal of Sport Sciences and Fitnes*. 3(3):30-35

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

UU. Keolahragaan Nasional (UU RI. No. 3 Th. 2005). Jakarta: Sinar Grafika.

Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur : Bumi Timur Jaya

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