

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI
EKSTRAKURIKULER MTS.BUSTANUL ULUM PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Persyaratan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*

OLEH :

RAHMITA SAFITRI

156610591

PEMBIMBING

Drs. Zulrafli, M.Pd

NIDN. 1026116301

NPK. 890102131

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
CHEST PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWI
EKSTRAKURIKULER MTS.BUSTANUL ULUM PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Persyaratan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

RAHMITA SAFITRI

156610591

PEMBIMBING

Drs. Zulfafli, M.Pd

NIDN. 1026116301

NPK. 890102131

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rahmita Safitri
NPM : 156610292
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru

Disetujui oleh :

Pembimbing

Drs. Zulrafli, M.Pd

NIDN. 1026116301

NPK. 890102131

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Rahmita Safitri
NPM : 156610591
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

Drs. Zulraflı, M.Pd

NIDN. 1026116301

NPK. 890102131

ABSTRAK

Rahmita Safitri, 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru.

Masalah dalam penelitian ini adalah hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass. Ditemukan beberapa kelemahan dalam melakukan chest pass dari Siswi ekstrakurikuler bola basket MTs.Bustanul Ulum yaitu siswi masih kaku dalam melakukan gerakan chest pass, bola yang tidak sampai sewaktu akan melakukan passing bola. Melihat kurang maksimalnya daya ledak otot lengan pada siswi ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum didapat dari hasil observasi selama 3 minggu, menemukan gerakan yang tak sempurna dalam melakukan passing dan teknik passing yang masih salah. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum yang berjumlah 14 orang. Menggunakan teknik total sampling keseluruhan dari siswi ekstrakurikuler bola basket. Bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan test two hand medicine ball put dan melakukan chest pass ke tembok. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass pada siswi ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru dimana r hitung $0,39 < r$ tabel $0,53$ dan hasil daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass sebesar 15,21% dari analisis menggunakan koefisien determinasi.

Kata Kunci: Hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass bola basket.

ABSTRACT

Rahmita Safitri, 2019. Relationship of Arm Muscle Explosion Power to Chest Pass Ability in Basketball Games on Schoolgirl Extracurricular MTs. Bustanul Ulum Pekanbaru.

The problem in this study was the relationship of the explosive power of the arm muscles to the ability of chest pass. There were some weaknesses in carrying out chest passes from MTs. Bustanul Ulum basketball extracurricular female students, namely female students were still stiff in doing chest pass, ball that did not arrive when going to pass the ball. Seeing the lack of maximum explosive power of the arm muscles in extracurricular female students of MTs. Bustanul Ulum was obtained from observations for 3 weeks, finding movements that were not perfect in passing and passing techniques that were still wrong. The sample in this study were extracurricular female students of MTs. Bustanul Ulum which numbered 14 people. Using the total technique of total sampling from basketball extracurricular students. The form of this research is correlational research by using two hand medicine ball put tests and doing a chest pass to the wall. Based on the results of the study, it was gathered that there was no correlation between arm muscle explosive power and chest pass ability in extracurricular female students of MTs. Bustanul Ulum Pekanbaru, where r counted $0.39 < r$ table 0.53 and the results of arm muscle explosive power against chest pass ability were 15.21% of the analysis uses the coefficient of determination.

Keywords: Relationship of arm muscle explosive power to basketball chest pass ability.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Rahmita Safitri
 NPM : 156610591
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing : Drs. Zulraflis M.Pd
 Judul Skripsi : **Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
12 - 10 - 2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	
28 - 12 - 2018	Perbaiki huruf capital, Perbaiki identifikasi masalah, teori tambah jurnal	
31 - 12 - 2018	Perbaiki teori, gambar dan daftar pustaka	
4 - 1 - 2019	Perbaiki test	
17 - 1 - 2019	ACC untuk diseminarkan	
7 - 2 - 2019	Seminar Proposal	
11 - 2 - 2019	Perbaikan setelah seminar proposal	
20 - 2 - 2019	Surat riset	
4 - 3 - 2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
6 - 3 - 2019	Perlihatkan video dan perbaiki deskripsi data	
18 - 3 - 2019	Perbaiki pengolahan data	
22 - 3 - 2019	Grafik dan Tabel Menyiapkan Berita Acara bimbingan	
23 - 3 - 2019	ACC ujian Skripsi	

Pekanbaru, 23 Maret 2019
 Wakil Dekan bidang akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 022
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmita Safitri
NPM : 156610591
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru**

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 dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan siskripsi yang merupakan duplikasi 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.



Rahmita Safitri
NPM.156610591

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmita Safitri
NPM : 156610591
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru**

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 dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan siskripsi yang merupakan duplikasi 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.



Rahmita Safitri
NPM.156610591

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang dan Masalah

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga dapat meningkatkan kekuatan mental dan karakter bangsa yang baik. Seperti kedisiplinan, semangat, pantang menyerah, bangkit dari kelelahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

pembinaan olahraga prestasi harus terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada undang-undang nomor 3' tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi Olahraga ialah "Prestasi olahraga ialah yang membina dan mengembangkan olahragawan secara berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan undang-undang diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dikerjakan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga bola basket. Permainan bola basket

adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, dan mendidik, menghibur dan menyehatkan. Basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukan bola basket ke dalam ring. Dalam permainan bola basket terdiri dari kemampuan melakukan passing, dribbling, shooting, pivot, dan rebound.

Dari teknik dasar tersebut, salah satu keterampilan passing yang harus dikuasai dengan baik adalah teknik chest pass. Chest pass adalah salah satu teknik passing bola dilakukan dengan cara mengoper bola kepada teman satu tim yang dilakukan di depan dada. Gerakan Chest pass sangat efektif dilakukan di saat pemain tidak sedang dijaga oleh tim lawan. Dalam melakukan teknik chest pass, seorang pemain harus memiliki unsur-unsur fisik pendukung seperti daya ledak otot lengan yang berguna untuk melakukan dorongan sewaktu hendak melakukan passing ke teman satu tim. Kelenturan pergelangan tangan dalam menolak bola dengan lembut. Koordinasi mata dan tangan yang baik dan dinamis untuk menghasilkan gerakan chest pass yang tidak kaku dalam melakukan lemparan bola ke teman satu tim.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum Pekanbaru diketahui bahwa siswi masih belum cukup mampu menguasai teknik chest pass. Hal tersebut terlihat dari cara siswi melakukan passing dada, siswi masih kaku dalam melakukan gerakan-gerakan chest pass, siswi terlihat ragu sewaktu melakukan passing dada, terkadang bola juga terlepas dari tangan siswi sewaktu akan melempar untuk melakukan passing dada. Kemudian daya ledak otot lengan siswi yang kurang maksimal mengakibatkan tidak sampainya operan passing

dadasiswi yang terkesan lamban. koordinasi mata dan tangan siswi juga belum maksimal, sehingga bola yang dipassing sering kali tidak sampai ke teman satu tim.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum Pekanbaru .

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Siswi masih kaku dalam melakukan gerakan chest pass.
2. Siswi terlihat ragu-ragu sewaktu melakukan operan chest pass.
3. Terkadang bola juga terlepas dari tangan siswi sewaktu akan mengoper bola untuk melakukan chest pass.
4. Daya ledak otot lengan yang kurang maksimal mengakibatkan tidak sampainya passingan bola ke sasaran.
5. Koordinasi mata dan tangan dalam melakukan chest pass belum sempurna.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan penelitian yaitu pada Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Siswi Ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

1.4 Perumusan Masalah

Bertolak dari pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu : Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass pada siswi ekstrakurikuler bola basket MTs Bustanul Ulum Pekanbaru?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass pada siswi ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

1.6 Manfaat penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswi dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan chest pass pada pemain bola basket.
2. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu guru dalam memberikan latihan yang harus diterapkan kepada siswi tentang latihan passing, chest pass.
3. Bagi fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya.
4. Bagi peneliti sebagai persyaratan memperoleh gelar strata 1 (satu) pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

2. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan

2.1 Pengertian Daya Ledak

Banyak cabang-cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot lengan dalam mencapai hasil prestasi yang baik, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya olahraga bola basket. Olahraga bola basket adalah olahraga yang paling banyak menggunakan daya ledak otot lengan, mulai dari dribble, passing, dan shooting. Yang mana daya ledak otot lengan ini dibutuhkan pada waktu mengoper bola ke teman atau disebut dengan passing.

Daya ledak otot lengan ialah daya yang dihasilkan dari otot tangan yang berkecepatan dan berkekuatan yang tinggi. Menurut Widiastuti (2011:16) Daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sedangkan menurut Tarsad (dalam Badriah, 2002:24) mengemukakan bahwa power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan kecepatan dan kontraksi otot. Menurut Iswandi (dalam Harsono, 2001:24) power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat". Ambarwati (dalam Mutohir & Maksum, 2007) bahwasanya power adalah gabungan antara

kekuatan dan kecepatan otot secara maksimum dan kecepatan maksimum. Menurut Meilani (dalam Hariyanto, 2009:22) Power merupakan kombinasi kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak, Power yaitu kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif.

Dari pengertian di atas terlihat bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan unsur penting dalam power. Dapat dipahami bahwa kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang singkat merupakan perwujudan dari unsur fisik yang disebut dengan daya ledak. Dimana gerakan yang dihasilkan merupakan gerakan yang cepat dan memiliki daya dorong yang kuat.

Sedangkan menurut Meilani (dalam Bompa, 2009:261) Daya ledak otot merupakan gabungan dari unsure fisik yang menggabungkan antara kekuatan dan kecepatan reaksi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Daya ledak otot bisa terdapat dibagian otot kaki, otot lengan. Kondisi fisik yang baik akan menghasilkan daya ledak otot yang baik pula dalam melakukan kegiatan aktifitas fisik. Kekuatan dan daya ledak otot pada umumnya diakui sebagai hal yang penting dalam semua bidang olahraga dari olahraga tersebut didominasi kecepatan.

Meilani (dalam Mahardika, 2014:2) menyatakan bahwa daya ledak otot (power) merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan semaksimal mungkin dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Dari kutipan diatas dapat diketahui bahwa daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot lengan seseorang untuk berkontraksi dengan kuat dan cepat. Sehingga menimbulkan daya untuk bergerak dengan tiba-tiba dan menghasilkan dorongan untuk mengangkat massa tubuh ke udara semaksimal mungkin sehingga membuat orang tersebut dapat dengan mudah melakukan gerakan lanjutan dalam berolahraga seperti gerakan chest pass.

Menurut Widiastuti (2011:100) Daya ledak merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan, memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas seperti berlari, melempar, memukul, atau menendang. Gerak dari objek tersebut akan tercapai dengan sempurna jika seorang tersebut menerapkan kekuatan secara maksimal dengan satuan waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Rizaldianto (dalam Praktiknyo, 2009:3) Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum, kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Menurut Sepriadi (dalam Syafruddin, 2011:126) menjelaskan bahwa: Daya ledak yaitu kemampuan atlet untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi otot yang tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi lebih lanjut. Sepriadi (dalam Bompa, 2008:14) menjelaskan bahwa : daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu

yang bersamaan”. Daya ledak tersebut akan dapat terjadi bila kondisi fisik pada unsur dimilikinya bekerja secara bersamaan”.

Dari kutipan yang ada dapat diketahui bahwa daya ledak dapat mengerahkan gaya otot untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan semaksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Dan daya ledak otot terdiri dari dua unsur fisik yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh ataupun bagian-bagian tubuh lainnya dengan dengan kuat dan dengan kecepatan gerakan. Sehingga tampaklah itu berupa kekuatan dorongan, kekuatan lemparan.

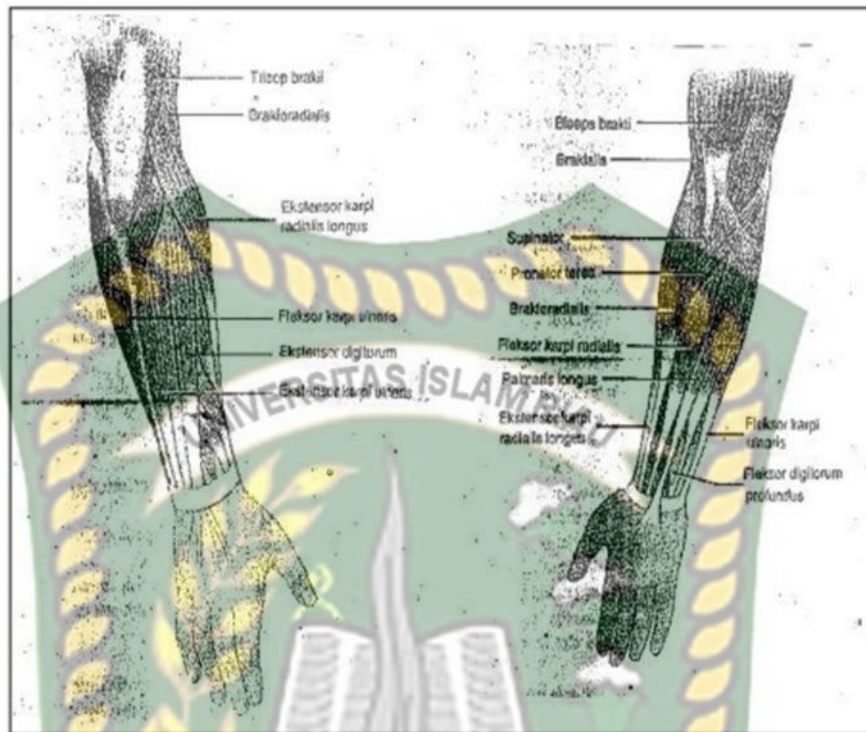
Menurut Pomatahu (dalam Sudaryanto dan Erna, 2009) power merupakan suatu ukuran dari performa otot, yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan gerak. Besarnya otot berkontraksi dengan berkembangnya gaya pada seluruh range of motion serta hubungannya dengan kecepatan dan gaya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi power.

Banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak dapat mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Ini menandakan bahwa kekuatan otot saja belum menjamin untuk menghasilkan power otot. Oleh sebab itu, maka antara kekuatan dan kecepatan harus dilatih untuk menghasilkan power yang baik.

2.2 Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk melakukan kontraksi terhadap beban secara maksimal. Pate Rotella/Harsono mendefenisikan sebagai berikut : kekuatan maksimum yang dapat dipergunakan dengan satu kontraksi maksimal yang ditampilkan selama periode tertentu, kekuatan dan menampilkan gerak secara cepat. Dengan demikian kekuatan sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sebagaimana oleh harsono menerangkan bahwa kekuatan otot adalah kekuatan yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Otot bisep membengkokkan lengan pada siku dan di tenteng oleh trisep dengan meluruskan tangan. Suatu gerakan jarang dihasilkan sebagai produk kontraksinya satu otot. Bila pemain ingin menggerakkan otot terlebih dahulu harus dengan mengkontraksinya. Serabut otot didalam otot berkontraksi dalam rangka menggunakan suatu kekuatan. Semakin besar tenaga / kekuatan yang ingin dihasilkan, semakin banyak serabut otot yang digunakan. Untuk mendapatkan hasil lemparan jarak jauh yang diinginkan maka semakin banyak otot lengan yang terlibat. Otot lengan bawah terdiri dari otot-otot brachioradialis, supinator pronator teres, extensor digitorum, flexor digitorum, spertcialis, flexor profundus.



Gambar 1. Otot Lengan Atas.

Syaifuddin, 2006:98-99

Gambar 2. Otot Lengan Bagian Bawah

Syaifuddin, 2006:98-99

Otot-otot tersebut bekerja dalam keadaan flexi diakibatkan otot-otot ventralis atau disebut juga otot-otot lengan atas (brachialis) yang berhubungan dengan clavicula dan scapula dalam keadaan kontraksi konsentris. Disebut kontraksi konsentris bila terbentuk tegangan dalam otot dan terlihat otot tersebut mengerut. Sedangkan otot bagian bawah yang berhubungan dengan otot bagian bawah dalam keadaan kontraksi statis terjadi bila mana terbentuk tegangan dalam otot tetapi tanpa terlihat adanya pengerutan atau pemanjangan dari otot.

Seperti yang dikatakan Harsono dalam bukunya yaitu daya ledak (power) lebih diperlukan dan boleh dikatakan semua cabang olahraga. Oleh karena power, kecuali ada kekuatan terdapat pula kecepatan. Sama halnya dengan kedua cabang olahraga tersebut, cabang olahraga bola basket juga mengandalkan kekuatan. Penentu-penentu tenaga daya ledak otot (muscular power) adalah :

- a. Kekuatan otot
- b. Kecepatan rangsang saraf serta kecepatan kontraksi otot

Kekuatan otot sangat diperlukan di dalam permainan bola basket, dengan otot yang telah dilatih secara berkala, maka akan didapatkan suatu kekuatan yang dapat menghasilkan tenaga yang besar untuk melakukan suatu teknik didalam permainan bola basket, khususnya dalam melakukan passing kepada teman dalam tim.

Sangat diperlukan karena permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan secara cepat. Dalam melakukan teknik terutama teknik passing diperlukan kecepatan rangsang saraf dan kontraksi otot. Dan jika kekuatan dan kecepatan tersebut digabung akan menghasilkan passing yang cepat dan akurat. Jadi dengan memiliki otot lengan yang kuat maka seorang atlet khususnya atlet bola basket akan dapat menciptakan hasil passing bola ke teman satu tim dengan cepat dan terarah.

2.3 Hakekat Chest Pass

2.3.1 Pengertian Chest Pass

Chest artinya dada, chest pass adalah memberikan bola ke teman dengan cara di passing tepat di arah depan dada. Melempar atau mengoper bola yang sering

digunakan dalam permainan bola basket adalah dengan dua tangan. Menurut Ahmadi (2007:13) “Chest Pass adalah mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada, ini merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter”.

Menurut Wissel (2000:72) “chest pass” adalah operan yang paling umum dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat setiap posisi di atas lantai”. Menurut Oliver (2007:35) Chest pass atau umpan dada adalah mengumpan bola dengan tangan di depan dada dan mendorong kedepan setelah tangan benar-benar terjulur lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga bola lepas dari jari-jari. Wissel (2000) mengemukakan “kegunaan dari operan (chest pass) adalah: Mengalihkan bola dari daerah padat pemain.

- a) Menggerakkan bola dengan cepat pada fast break
- b) Membangun permainan yang ofensif
- c) Mengoper ke rekan yang sedang terbuka (tanpa permainan lawan) untuk penembakan.
- d) Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri

Chest pass adalah yang umum digunakan bila tidak ada pemain yang bertahan diantara pengoper dan rekan setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan. Chest pass adalah memberikan bola ke

kawan dengan cara dipassing tepat di arah depan dada. Kelebihan chest pass adalah lebih cepat, lebih kuat untuk team dengan tipe quick passing.



*Gambar 3. Teknik Chest Pass Bola Basket
Nuril Ahmadi, 2007:14*

2.3.2 Hal-hal Yang di perhatikan dalam Melakukan Chest Pass

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5-7 meter.

Menurut Ahmadi (2007:14) mengatakan bahwa melakukan operan bola setinggi dada adalah sebagai berikut :

1. Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
2. Sikut dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
3. Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan jarak yang selebar bahu.

4. Lutut ditekuk, badan condong kedepan dengan kedua tangan, dan jaga keseimbangan.
5. Bola di dorong 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 mengalahkan salah satu kaki ke depan.
7. Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.
8. Bersama dengan gerak pelepasan bola, berat badan dan dipindahkan ke depan.

2.4 Kerangka Pemikiran

Chest pass adalah cara mengoper bola kepada teman satu tim yang dilakukan di depan dada. Gerakanchest pass sangat efektif dilakukan di saat pemain tidak sedang dijaga oleh tim lawan. Teknik dasar yang harus diketahui dalam permainan bola basket antara lain mengoper, mengumpan atau melempar kepada rekan satu tim. Chest pass merupakan teknik yang sering digunakan ketika seorang pemain ingin mengoper bola ke teman setimnya demi mempertahankan bola dari lawan. Teknik ini merupakan teknik yang penting digunakan untuk menghasilkan tujuan pertahanan tim yakni menyelamatkan bola dari lawan dan menuju kearah offense untuk mencetak point. Sewaktu melakukan chest pass, siswi akan membutuhkan daya ledak otot lengan yang maksimal, yang berguna untuk menghasilkan lemparan yang jauh sehingga dapat lebih memudahkan teman setim dalam menangkap bola.

Kemampuan chest pass siswi ekstrakurikuler basket MTs. Bustanul Ulum masih belum sesuai dengan benar, terbukti pada saat-saat melakukan passing dada, bola sering kali tidak sampai keteman se timnya. Disebabkan kurangnya daya ledak otot lengan pada siswi ekstrakurikuler bola basket di MTs. Bustanul Ulum ini. Untuk menghasilkan passing yang baik harus mempunyai daya ledak otot lengan yang baik. Selain itu latihan di MTs. Bustanul Ulum ini hanya terfokus dengan tekniknya saja tetapi kekuatan dan kecepatan pada siswi ekstrakurikuler basket Mts. Bustanul Ulum ini masih amat lemah.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa semakin baik daya ledak otot lengan dan menghasilkan lemparan yang jauh serta dapat menjadi lebih baik tangkapannya, sehingga teknik chest pass akan lebih baik ketika dilakukan oleh siswi ekstrakurikuler bola basket.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis : terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap hasil chest pass pada siswi ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

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 adalah daya ledak otot lengan, dan variabel Y adalah chest pass. Menurut Kusumawati (2015:34) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



*Gambar 4. Desain penelitian hubungan kausal sebab akibat
Kusumawati, 2015:34*

X = Variabel bebas

Y = Variabel terikat

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2006:117) 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 dari penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum yang berjumlah 14 siswi.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2006:118) menyatakan bahwa sampel bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. melihat dari jumlah populasi hanya sedikit maka teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sample, dengan demikian maka sample penelitian ini adalah 14 siswi.

3.3 Defenisi Operasional

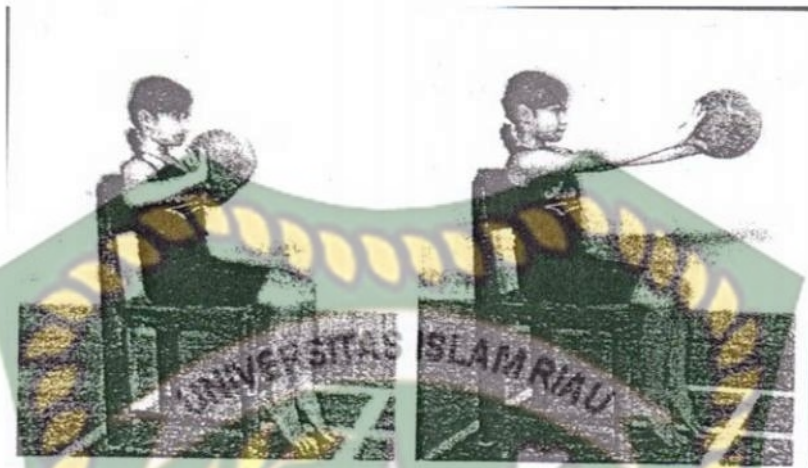
Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut :

- a. Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Tes yang akan digunakan adalah Two-Hand Medicine Ball Put.
- b. Chest pass salah satu cara untuk melakukan lemparan bola setinggi dada ke teman setim guna mempertahankan bola dari lawan. Tes yang digunakan adalah chest pass menggunakan bola medicine.

3.4 Pengembangan instrument

Menurut Meilani (dalam Chu & Myer, 2013 :181) latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah pliometrik bola medicine.

1. Test daya ledak otot lengan dengan menggunakan Tes Two-Hand Medicine Ball Put



*Gambar 5. Tes Two Hand Medicine Ball Put
Ismaryati, 2008:65*

a. Tujuan

Mengukur daya ledak otot lengan dan bahu

b. sasaran

Siswi ekstrakurikuler MTs Bustanul Pekanbaru

c. Peralatan

- 1) Bola medisn seberat 2,7216 kg (6 pound)
- 2) Kapur atau isolasi berwarna
- 3) Tali yang luna untuk menahan tubuh
- 4) Bangku
- 5) Alat ukur / rol meter

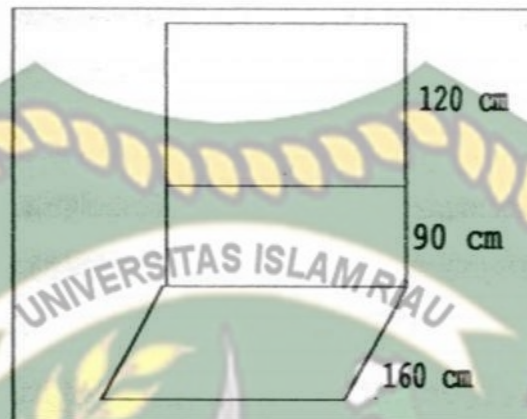
d. Pelaksanaan

- 1) Testi duduk dibangku dengan punggung lurus
- 2) Testi memegang bola medicine dengan dua tangan, didepan dada dan dibawah dagu.
- 3) Testi mendorong bola jauh kedepan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi di tahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- 4) Testi melakukan ulangan sebanyak tiga kali.
- 5) Sebelum melakukan tes, testi boleh melakukannya sekali.

e. Penilaian

- 1) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- 2) Lemparan dilaksanakan 3 kali,dengan menggunakan bola medicine.
- 3) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

2. Test Memantulkan Bola Ke Tembok



*Gambar 6. Tes Memantulkan Bola Ketembok
Departemen Pendidikan (2011:5)*

a. Tujuan

Tes ini untuk mengukur keterampilan menolak, melempar dan menangkap bola.

b. Alat-alat dan Perlengkapan

- satu bola basket
- satu sasaran pada dinding tembok yang rata
- Satu stopwatch
- Formulir
- dan alat tulis.

c. Pengetes

- Pengetes waktu 1 (satu) orang
- Pengawas 1 (satu) orang
- Pencatat 1 (satu) orang



*Gambar 7. Tes Memantulkan Bola Ketembok
Departemen Pendidikan(2011:6)*

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Pada aba-aba “SIAP”, testee berdiri dibelakang garis batas, menghadap ke arah sasaran atau dinding tembok, sambil memegang bola dengan kedua tangan.
- 2) Pada aba-aba “YA”, bola dipantulkan ke arah sasaran dan taestee memantulkannya kembali. Demikian seterusnya testee berusaha memantulkan bola sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik. Apabila bola tidak dapat di kuasai dan menggelinding jauh, maka testee mengambil bola tersebut, kemudian segera kembali kebelakang garis batas untuk segera melanjutkan tes sampai waktu yang ditentukan habis.

3) Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba “YA”, stopwatch dijalankan, dan aba-aba “STOP” diberikan tepat pada detik ke-15 dan stopwatch dihentikan.

4) Pada waktu testee melakukan tes, pengawas mengamati pantulan bola pada sasaran dan menghitung berapa kali testee dapat memantulkan bola ke sasaran.

e. Penilaian

Menghitung berapa kali jumlah pantulan yang sah pada dinding sasaran dalam 15 detik.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis penelitian maka penelitian mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan.

1. Observasi

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

2. Kepustakaan

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

3. Tes dan pengukuran Pada penelitian ini, peneliti melakukan tes terhadap variabel (X) adalah daya ledak otot lengan dan variabel (Y) adalah hasil chest pass.

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2014:188) “Teknik Korelasi untuk menentukan validitas item sampai sekarang merupakan teknik yang paling banyak digunakan, dan item yang mempunyai korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula”.

Syarat minimum yang dianggap memenuhi syarat adalah apabila koefisien korelasi $r = 0,3$ jadi apabila korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan “Tidak Valid”. Rumus korelasi pearson product moment dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sugiyono 2006 :255

Keterangan :

r_{xy}	=	Koefisien korelasi
$\sum xy$	=	Jumlah perkalian Variabel x dan y
$\sum x$	=	Jumlah variabel x
$\sum y$	=	Jumlah variabel y
$\sum x^2$	=	Jumlah pangkat dua variabel x
$\sum y^2$	=	Jumlah pangkat dua variabel y
n	=	Banyaknya sampel

Nilai r hitung yang telah diperoleh dari perhitungan diatas selanjutnya dibandingkan dengan r kritis (0,3) dengan ketentuan sebagai berikut :

- Jika r hitung $> r$ kritis maka item tersebut valid
- Jika r hitung $< r$ kritis maka item tersebut tidak valid

Kemudian diberikan interpretasi besarnya hubungan daya ledak otot tangan terhadap kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler MTs Bustanul Ulum melakukan yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2006:257) sebagai berikut :

Kurang dari 0,00 – 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

Pada langkah selanjutnya, dilakukan uji keberatan koefisien korelasi (tingkat signifikansi) dengan menggunakan rumus:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Sugiyono 2006 : 257

Keterangan :

t = nilai t yang dicari

r = koefisien korelasi antara X dan Y

n = jumlah responden



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Data tes daya ledak otot lengan siswi ekstrakurikuler bola basket

MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru

Dari hasil pengukuran daya ledak otot lengan yang telah dilakukan pada siswi ekstrakurikuler bola basket MTs. Bustanul Ulum Pekanbaru dapat distribusi frekuensi sebanyak 4 kelas Interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 3. Pada kelas pertama dengan rentang 9,00 - 11,00 ada 1 orang dengan persentase sebesar 7,14% pada kelas kedua dengan rentang 12,00 – 14,00 ada 6 orang dengan persentase sebesar 42,86% pada kelas ketiga dengan rentang 15,00 – 17,00 ada 3 orang dengan persentase sebesar 21,43% dan pada kelas keempat dengan rentang 18,00 – 20,00 ada 4 orang dengan persentase sebesar 28,57% untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 . Distribusi frekuensi data tes daya ledak otot lengan siswi ekstrakurikuler Bolabasket MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru

No.	Interval	F	X	F.X	F.r
1	9,00 - 11,00	1	10	10	7,14%
2	12,00 - 14,00	6	13	78	42,86%
3	15,00 - 17,00	3	16	48	21,43%
4	18,00 - 20,00	4	19	76	28,57%
	Jumlah	$\Sigma 14$	$\Sigma 58$	$\Sigma 212$	$\Sigma 100\%$

Kemudian dari data tes daya ledak otot lengan diketahui bahwa nilai tertinggi tes daya ledak otot lengan adalah 20,55 dan terendah adalah 9,00. Mean rata-rata daya ledak otot lengan adalah 15,14 Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 14,5 dengan modus (nilai yang sering muncul) 13,375

Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Grafik histogram tes daya ledak otot lengan pada siswi ekstrakurikuler bola basket MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru

4.1.2 Data hasil Chest pass siswi ekstrakurikuler Bolabasket MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru

Dari hasil pengukuran chest pass bola basket siswi ekstrakurikuler MTs.Bustanul Ulum pekanbaru didapatkan distribusi frekuensinyasebanyak 4 kelas dengan panjang kelas intervalnya ada 3. pada kelas pertama dengan rentang 8 – 9

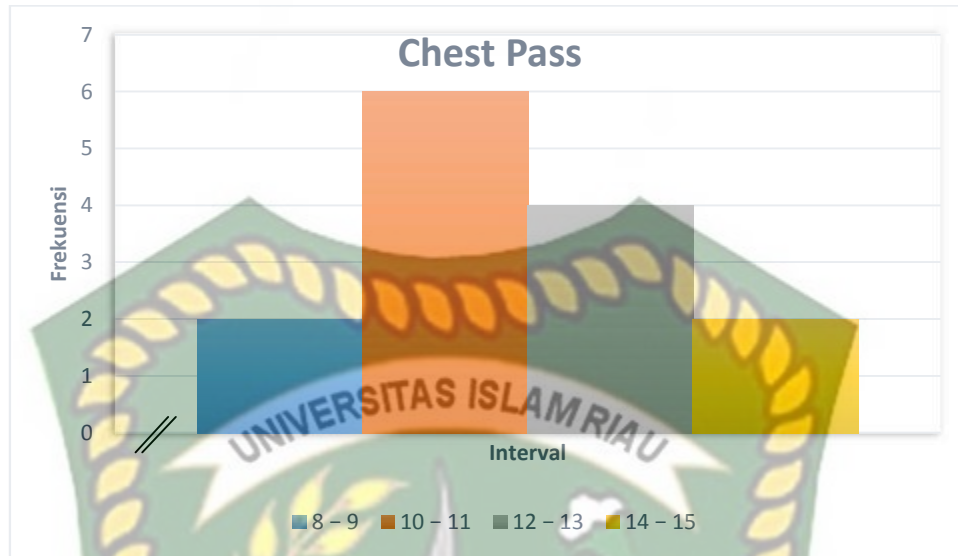
ada 2 orang dengan persentase 14,29% pada kelas kedua dengan rentang 10 – 11 ada 6 orang dengan persentase 42,86% pada kelas ketiga dengan rentang 12 – 13 ada 4 orang dengan persentase 28,57% dan pada kelas keempat dengan rentang 14 – 15 ada 2 orang dengan persentase 14,29% untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi data *Chest Pass* ke Tembok pada siswi ekstrakurikuler Bolabasket MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru.

No.	Interval	F	X	F.X	Fr
1	8 – 9	2	8,5	17	14,29%
2	10 – 11	6	10,5	63	42,85%
3	12 – 13	4	12,5	50	28,57%
4	14 - 15	2	14,5	29	14,29%
	Jumlah	$\Sigma 14$	$\Sigma 46$	$\Sigma 159$	$\Sigma 100\%$

Data Olahan Penelitian 2019

Kemudian dari data tes hasil *Chest Pass* ke tembok bahwa nilai tertinggi hasil adalah 14 dan hasil terendah adalah 8 . Mean (rata-rata) adalah 11,07 Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 10,5 dengan modus (nilai yang sering muncul) 10. Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Grafik 2. Grafik histogram hasil Chest Pass siswi ekstrakurikuler bola basket MTs.Bustanul Ulum pekanbaru

4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Daya ledak otot lengan dan yang menjadi Variabel Y adalah banyaknya pantulan Chest pass pada tembok.

Dengan diperolehnya dari kedua data, diolah menurut teknik-teknik statistic dengan bantuan rumus product moment. Berdasarkan analisis data yang merupakan hasil penelitian dua variabel antara daya ledak otot lengan dan kemampuan chest pass bola basket terdapat harga r hitung 0,394 dengan r tabel 0,532 di lakukan secara statistik tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan

chest pass, sedangkan tingkat hubungan berdasarkan tabel interpretasi nilai r dapat dikategorikan rendah.

Maka untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan rumus uji t . Harga t hitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga t tabel. Untuk kesalahan 0,05% uji dua pihak dan $db = n-2 = 14-2 = 12$, maka diperoleh t tabel = 2,179, ketentuan harga yang signifikan adalah bila t hitung $< t$ -tabel., maka H_0 diterima., dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila t -hitung $< t$ -tabel yaitu t -hitung 1,466 $< 0,394$ tabel t 2,179 maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan daya ledak otot lengan yang rendah terhadap kemampuan chest pass bola basket siswi ekstrakurikuler MTs. Bustanul ulum Pekanbaru.

Dari perhitungan data diatas besarnya sumbangan daya ledak otot lengan (variabel X) Chest Pass bolabasket (variabel Y) dapat ditentukan menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$, maka dihasilkan sumbangan dari daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass bola basket sebesar 15,5% selebihnya 84,5% ditentukan oleh faktor lain.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass siswi ekstrakurikuler bola basket MTs.Bustanul ulum Pekanbaru.

Rata-rata		r- hitung	r- tabel	KD = $r^2 \times 100\%$	Kesimpulan
Daya ledak Otot lengan	Chest Pass				
15,14	11,35	0,394	0,532	15,5%	Tidak signifikan

4.3 Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass siswi ekstrakurikuler bolabasket MTs. Bustanul ulum pekanbaru.

Proses pengambilan data pada penelitian ini berdasarkan pada ketentuan-ketentuan pelaksanaan yang telah ditetapkan. Dengan prosedur dan proses pengambilan data yang dilaksanakan dengan teliti dan cermat maka data yang diperoleh akan lebih objektif, yaitu menggunakan korelasional.

Nilai korelasi antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass siswi ekstrakurikuler bolabasket MTs.Bustanul ulum Pekanbaru, yaitu 0,394. Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat korelasi yang sangat kecil yaitu 15,5% . sedangkan 84,5% ditentukan oleh faktor lain yaitu , faktor kekuatan dan kecepatan gerakan, koordinasi gerakan dalam melakukan chest pass.

Melalui 2 macam pengembangan instrument yaitu medicine ball put dan chest pass ke tembok terdapatlah hasil yang dikategorikan rendahnya hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass. Melalui tahap analisis data yang dilakukan menggunakan rumus korelasi moment product menghasilkan r hitung 0,394 selanjutnya melalui proses koefisien determinasi yaitu hubungan yang dapat dikatakan dalam bentuk persentase mengenai sumbangan variabel X (daya ledak otot lengan) variabel Y (kemampuan chest pass) ini mempunyai hasil Koefisien determinasi dengan jumlah 15,5% skor dari tes sumatif ialah $(100\% - 15,5\% = 84,5)$

Dari daya ledak otot lengan terdapat komponen yang sangat diperlukan dalam melakukan chest pass, jauh dekat jarak yang di passing ditentukan oleh besar kekuatan dari daya ledak. Kekuatan dan kecepatan kontraksi secara dinamis hal yang sangat dibutuhkan oleh siswi ekstrakurikuler bolabasket, melihat dari kurangnya kecepatan gerak dan dorongan pada bola mengasikkan tidak bagusnya proses chest pass yang dilakukan. Passingan tidak tepat pada sasaran yang akan diberikan.

Penelitian ini dapat dilihat daya ledak otot lengan sangat berperan dalam melakukan chest pass bola basket jika daya ledak otot lengan baik maka chest pass yang di hasilkan dalam permainan bola basket akan baik. Karena pada saat melakukan chest pass otot lengan sangat dibutuhkan, dengan daya ledak otot lengan yang baik maka chest pass yang dilakukan akan maksimal. Baiknya daya ledak otot lengan maka baik pulalah chest pass bola basket seseorang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass siswi ekstrakurikuler bola basket MTs.Bustanul Ulum Pekanbaru dimana r hitung $0,39 < r$ tabel $0,5$ dengan kontribusi $15,5\%$.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah

- 1) Kepada siswa ekstrakurikuler bolabasket, lebih giat berlatih terutama olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, karena olahraga dapat menjadikan jenjang karir berikutnya untuk menjadi berprestasi.
- 2) Kepada guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga dalam melakukan permainan olahraga bolabasket khususnya chestpass.
- 3) Kepada pelatih, terus memperhatikan perkembangan daya ledak otot lengan siswi, karena baik buruk daya ledak otot lengan berpengaruh dalam proses bermain bolabasket.
- 4) Kepada peneliti yang akan datang, agar dapat mengembangkan penelitian yang lebih luas ruang lingkupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arsil, Bambang Hermanto. 2016. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Pada Pemain Bulu Tangkis Club Cupumanik Bhayangkara Kecamatan Bangko Bagan Siapi-Api*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Riau. Universitas Riau.
- Badriah, Tarsad. *Pengaruh Permainan Bola Tembak Terhadap Power Otot Tungkai Siswa SD*. Tarsad. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.
- Bompa, Dina Meilani. 2017. *Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Jauh Sepak Bola*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bangka Belitung. STKIP.
- Chu & Myer, Dina Meilani. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lempar BolaBasket Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya ledak Otot Lengan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Eri Praktiknyo. Dias Rizaldianto. 2016. *Kapasitas Fisik (Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, dan Daya Ledak) dan Kadar Hemoglobin Atlet Balap Sepeda Jalan Raya ISSI Kota Semarang*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Hariyanto, Dina Meilani. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lempar BolaBasket Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya ledak Otot Lengan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Harsono, Frans Iswani. 2013. *Hubungan Sprint dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Pontianak. Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS press.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjas Orkes*. Bandung: Alfabeta

- Mahardika, Dina Meilani. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lempar Bola Basket Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya ledak Otot Lengan*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Mutohir, T. C., & Maksum. Dwi R Ambarwati . 2017. *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Briden*. Jurnal Keolahragaan. Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.
- Sudaryanto dan Erna, Aisha Pematahu. 2018. *Box Jump, Depth Sprint, Power Otot ungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Jurnal Olahraga. Yogyakarta. Zahir Publishing.
- Syafruddin, Sepriadi. 2018. *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 8 Nomor 2 . Padang . Universitas Negeri Padang.
- Syaifuddin, Achmad Dwi Prabowo. 2015. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan dengan Hasil Smash Normal*. Jurnal Pendidikan. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, Topan Anggara. 2017. *Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter pada Atlet PPLP Bangka Belitung*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 8 Nomor 2. Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Pasal 1 Ayat 13. Bandung: Citra Umbara.
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Pustaka.
- Widiastuti, W. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wissel, H. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahirandan Teknik* . Alih Bahasa. Bagus Pribadi. Jakarta :PT. Raja Grafindo Persada.