

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN BAHU DAN
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS*
ATLET PUTRI BOLABASKET TINJAU BELUKO KOTA DUMAI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**WANDA MONALISA
NIM. 18086226**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
BAHU PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS*
ATLET PUTRI BOLABASKET TINJAU BELUKO KOTA DUMAI

Nama : Wanda Monalisa
NIM : 18086226
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Putri Bolabasket Tinjau Beluko Kota Dumai.

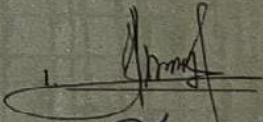
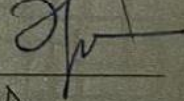

Nama : Wanda Monalisa
NIM : 18086226
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Tim Penguji

1. Pembimbing : Drs. Yaslindo, MS
2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wanda Monalisa
NIM/TM : 18086226/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : SI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa karya skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila karya skripsi ini terbukti merupakan duplikasi atau plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Dengan surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Wanda Monalisa
Nim. 18086226

ABSTRAK

Wanda Monalisa. 2022 : “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Putri BolaBasket Tinjau Beluko Kota Dumai”.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* atlet putri tinjau beluko Kota Dumai. Masalah ini diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu pergelangan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu pergelangan tangan terhadap kemampuan *chest pass* atlet putri tinjau beluko Kota Dumai.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet putri tinjau beluko Kota Dumai yang aktif. Sedangkan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pemain bolabasket tinjau beluko Kota Dumai dengan nilai $r_{hitung} = 0,749 > r_{tabel} = 0,497$, uji signifikan data uji t dengan nilai $t_{hitung} = 4,238 > t_{tabel} = 1,761$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan bahu pergelangan tangan dengan kemampuan *chest pass* pemain bolabasket tinjau beluko Kota Dumai dengan nilai nilai $r_{hitung} = 0,713 > r_{tabel} = 0,497$, uji signifikan data uji t dengan nilai $t_{hitung} = 3,805 > t_{tabel} = 1,761$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu pergelangan tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *chest pass* pemain bolabasket tinjau beluko Kota Dumai dengan nilai $0,669 > r_{tabel} = 0,497$, uji signifikan data uji t dengan nilai $f_{hitung} = 11,88 > f_{tabel} = 3,81$.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan, dan Kemampuan *Chest Pass*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Di Klub Tinjau Beluko Kota Dumai”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph. D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku dosen penguji dan Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku dosen penguji dan Penasehat

akademik yang telah banyak memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Yaslindo, M.S sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Wandesta dan Ibu Nelly Suriati yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Bapak Friandra selaku Ketua Tinjau Beluko *Basketball Academy* Kota Dumai Dinda Irawan sebagai pelatih Tinjau Beluko *Basketball Academy* Kota Dumai dan Kepada atlet putri Tinjau Beluko *Basketball Academy* Kota Dumai.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Wanda Monalisa
18086226

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bola Basket.....	9
2. <i>Chest Pass</i>	12
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	15
4. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
1. Jenis Data	25

2. Sumber Data.....	25
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	25
1. Tes Kemampuan <i>chest pass</i>	25
2. Tes Daya Ledak Otot Lengan	26
3. Tes Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan.....	28
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
Lampiran	56
Dokumentasi.....	77

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik <i>Chest Pass</i>	15
2. Daerah Sasaran <i>Wall Pass</i>	26
3. Tes <i>Two Hands Medicine Ball Put</i>	28
4. Tes Statis Fleksibilitas Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan.....	29
5. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri Tinjau Beluko Kota Dumai	36
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan Atlet Putri Tinjau Beluko Kota Dumai	37
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Chest Pass</i> Atlet Putri Tinjau Beluko Kota Dumai	39
8. Alat Penelitian	77
9. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	77
10. Tes Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan	77
11. Tes Kemampuan <i>Chest Pass</i>	78
12. Foto Bersama.....	78

DAFTAR TABEL

1. Tabel Sampel	24
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan.....	35
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan	37
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Chest Pass</i>	38
5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Liliefors</i>	39
6. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Chest Pass</i> Atlet Putri Tinjau Beluko Kota Dumai.	41
7. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan <i>Chest Pass</i> Atlet Putri Tinjau Beluko Kota Dumai.	43
8. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan dengan Kemampuan <i>Chest Pass</i> Atlet Putri Tinjau Beluko Kota Dumai.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Sampel Penelitian.....	56
2. Rekapitulasi Data Daya Ledak Otot Lengan	57
3. Rekapitulasi Data Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan	58
4. Rekapitulasi Data Kemampuan <i>Chest Pass</i>	5
5. Data Penelitian Keseluruhan	60
6. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dengan Uji <i>Liliefors</i>	61
7. Uji Normalitas Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan (X_2) dengan Uji <i>Liliefors</i>	62
8. Uji Normalitas Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y) dengan Uji <i>Liliefors</i>	63
9. Uji Hipotesis X_1, X_2 , terhadap Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	64
10. Pengujian Hipotesis 1	65
11. Pengujian Hipotesis 2.....	66
12. Pengujian Independensi	67
13. Pengujian Hipotesis 3.....	68
14. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	69
15. Tabel dari Harga Kritik <i>Product Moment</i>	70
16. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	71
17. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	72
18. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	73
19. Surat izin Penelitian	74
20. Surat Balasan Peneliti.....	75
21. Lokasi Penelitian.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari adalah cabang olahraga basket, karena olahraga basket ini merupakan olahraga yang paling bergensi oleh kalangan para remaja sekarang ini. Dengan olahraga dapat membantu manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Dengan kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui olahraga.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari usia muda dan pemain muda berbakat yang sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga khususnya bolabasket. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“(2) Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. (3) Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang

dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bolabasket dengan unsur hiburan seperti *streetball, three on three*, menjadikan olahraga bolabasket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* dikalangan anak muda.

Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan, untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan menjaga daerah pertahanan sehingga ring tidak kebobolan. Tinjau Beluko merupakan salah satu Klub yang aktif. Prestasi Tinjau Beluko Kota Dumai dalam kompetisi-kompetisi bolabasket yang telah diikutinya masih tergolong rendah. Dalam pertandingan yang diikutinya, Tinjau Beluko Kota Dumai selalu kalah. Salah satu faktor penyebabnya adalah masih rendahnya kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet bolabasket Tinjau Beluko Kota Dumai.

Pada cabang olahraga Bolabasket tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik sangat penting. Selain kondisi fisik yang perlu ditekankan yaitu pentingnya aspek teknik, taktik dan strategi yang bervariasi untuk kebutuhan dalam cabang olahraga bolabasket. Berdasarkan tuntutan terhadap komponen kondisi fisik, ada 2 (dua) bagian kondisi fisik yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus (Syafitri, Ririn, 2022).

Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para pemain bolabasket terdiri dari *shooting*, *dribbling*, *deffense*, *passing*, *pivot* dan lain sebagainya. Kemudian ditekankan pada hasil pelatihan tersebut, sehingga metode pelatihan serta bagaimana anak menjalani pelatihan didikte oleh tujuan yang ingin dicapai (Oktavyani & Bangsa, 2021).

Mengoper atau melempar bola terdiri atas empat cara yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*) dan mengoper dengan gaya bisbol (*baseball pass*) operan jarak jauh atau disebut juga *fast break*. Istilah mengoper/melempar/mengumpan selalu berhubungan dengan menangkap (*catching*) atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya.

Passing dada (*chest pass*) adalah teknik dasar *passing* yang wajib dikuasai oleh atlet dengan baik dan benar. Teknik *chest pass* yang benar

adalah mengoper bola dengan cara mendorong secara horizontal dan bola setinggi dada kepada teman atau teman satu tim. Kecepatan serta ketepatan *passing* dengan proporsional. Sehingga ketika melakukan *passing*, tepat sasaran yang diinginkan. Selain itu dalam melakukan *passing* juga dibutuhkan adanya variasi gerakan yang cepat, sehingga *passing* yang dilakukan bisa maksimal.

Daya ledak menurut (S. D. Putri & Rifki, 2020) mengemukakan bahwa: “daya ledak atau sering disebut istilah muscular power adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak otot lengan adalah ketepatan kontraksi otot-otot lengan yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu yang singkat untuk mencapai tujuan.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima bahan sewaktu bekerja (Oktavyani & Bangsa, 2021). Dalam olahraga bolabasket kekuatan adalah faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang yang mendalami cabang olahraga ini terutama sekali adalah kekuatan otot lengan yang paling vital dalam penggunaannya karena dalam melakukan *chest pass* otot lenganlah yang paling banyak melakukan gerakan.

Kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, dikarenakan dalam permainan bola basket sangat membutuhkan otot-otot yang kuat agar dalam melakukan permainan tersebut dapat dimainkan dengan sempurna, ditambah kekuatan otot

lengan menjadi salah satu pendukung untuk kesempurnaan melakukan *passing chest pass*, karena semakin baik dan kuat kekuatan otot yang dimiliki maka akan baik pula *passing chest pass* yang dilakukan.

Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan tangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian (Syafuddin, 2013). Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera, kemampuan ini diperlukan untuk semua pemain (Ramdhan, 2019). Selanjutnya Mylsidayu dan Kurniawan (2015: 124) mengemukakan kelentukan pergelangan tangan komponen biomotor kelentukan merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka membina olahraga prestasi sebab akibat kualitas kelentukan seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya.

Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) yang penulis lakukan di klub Tinjau Beluko Kota Dumai, terlihat bahwa kemampuan atlet melakukan teknik dasar *chest pass* masih rendah dan bola sering kali tidak terarah kepada teman satu tim atau pun bola yang tidak sampai pada penerima yang menyebabkan peserta kehilangan bola pada saat sedang bertanding. Hal ini diduga karena kurangnya latihan yang terarah untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan. Sehingga atlet kurang bisa menerapkan teknik *chest pass* dengan baik pada saat latihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, cukup banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *chest pass* faktor itu dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan.
2. Kelentukan bahu pergelangan tangan.
3. Teknik.
4. Kemampuan *chest pass*.
5. Sarana dan prasarana.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan
2. Kelentukan bahu pergelangan tangan
3. *Chest pass*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah daya ledak otot lengan atlet berhubungan dengan kemampuan *chest pass* di Klub Tinjau Beluko Kota Dumai?
2. Apakah kelentukan bahu dan pergelangan tangan berhubungan dengan kemampuan *chest pass* di klub Tinjau Beluko Kota Dumai?
3. Apakah daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu pergelangan tangan berhubungan dengan kemampuan *chest pass* atlet di klub Tinjau Beluko Kota Dumai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan atlet putri di klub Tinjau Beluko Kota Dumai.
2. Untuk mengetahui kelentukan bahu dan pergelangan tangan atlet putri di klub Tinjau Beluko Kota Dumai.
3. Untuk mengetahui kemampuan *chest pass* atlet putri di klub Tinjau Beluko Kota Dumai.
4. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet putri di klub Tinjau Beluko Kota Dumai.
5. Untuk mengetahui hubungan kelentukan bahu dan pergelangan tangan terhadap kemampuan *chest pass* atlet putri di Klub Tinjau Beluko Kota Dumai.

6. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelenturan bahu pergelangan tangan terhadap kemampuan *chest pass* atlet putri di Klub Tinjau Beluko Kota Dumai.

F. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga basket. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan bolabasket baik di dalam memilih atlet, pengembangan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan bolabasket agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Adapun secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Untuk pelatih, sebagai masukan untuk menambah referensi tentang program latihan yang dapat diberikan kepada para atlet
2. Untuk peneliti selanjutnya, sebagai referensi dan bacaan di masa yang akan datang.
3. Sebagai sumbangan pemikiran guna memperkaya bahan bacaan yang ada berkenaan dengan olahraga bola basket bagi rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya jurusan Pendidikan Olahraga.