

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *CHEST PASS* ATLET BOLA
BASKET SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

NADIA RAHMADAYANTI

NIM. 20086069

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

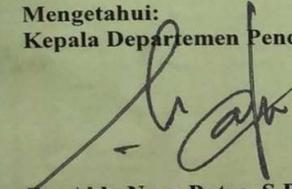
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

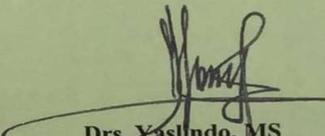
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP
Nama : Nadia Rahmadayanti
NIM : 20086069
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing


Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nadia Rahmadayanti
NIM : 20086069

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

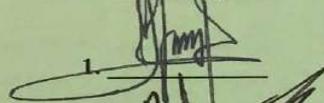
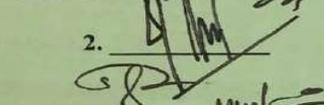
Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan
Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan
Laboratorium UNP

Padang, Februari 2024

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS**
- 2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd**
- 3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Chest Pass Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP**” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa ada bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing dan *contributor*.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2024

Yang membuat pernyataan

Nadia Rahmadayanti

20086066

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nadia Rahmadayanti
Nim : 20086069
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Dengan ini memberi izin kepada nama di bawah ini :

Nama : Drs. Yaslindo, MS
NIP : 19620206 198602 1 002
Jabatan : Dosen Pembimbing

Mempergunakan SKRIPSI saya yang Berjudul "Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Chest Pass* Atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP" untuk kepentingan buku dan karya ilmiah serta bahan naik pangkat dosen tersebut dan saya tidak akan menuntut atas diergunakannya SKRIPSI atas kepentingan dosen tersebut.

Padang, 12 Februari 2024

Yang Menyatakan



Nadia Rahmadayanti

ABSTRAK

Nadia Rahmadayanti. 2023. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Chest Pass* Atlet BolaBasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *chest pass* atlet, hal ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat dari daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang terdiri dari 31 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 26 orang. Data analisis dengan uji normalitas data pada data signifikan 0,5, kemudian baru dapat dilakukan uji korelasi dengan korelasi *product moment* untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel bebas.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa; Terdapat hubungan daya ledak otot lengan (X_1) dengan kemampuan *chest pass* (Y) pemain bola basket atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tidak terdapat hubungan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan kemampuan *chest pass* (Y) pemain bola basket atlet SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dan Terdapat hubungan daya ledak otot lengan (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan kemampuan *chest pass* (Y) pemain bola basket atlet SMA Pembangunan Laboratorium.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan chest pass

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Chest Pass* Atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP ”**. Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberi izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd Ketua Departemen sekaligus sekretaris departemen beserta staf pengajar departemen Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

4. Bapak Drs.Yaslindo, MS selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibuk Dra. Darni, M.Pd selaku dosen Penasihat Akadamik & Dosen Penguji dan Ibuk Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan perbaikan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada Orang tuaku bapak Asep Sofian dan Ibu Partilawati yang tercinta , beserta seluruh keluarga ayuk dan adek yang telah memberikan dukungan, semangat, arahan, motivasi, serta selalu mendoakan kelancaran selama penulisan ini.
7. Seluruh staf dan karyawan akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.
8. SMA Pembangunan Laboratorium UNP beserta kepala sekolah dan staff, bapak, ibu guru yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian disana.
9. Kepada siswa-siswa SMA Pemabangunan Laboratorium UNP yang terlibat dan berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan penelitian.
10. Teman perjuangan toga saya Muhammad Zaki Haawari dengan NIM 20086067 dari awal kuliah sampai sekarang yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya.

11. Seluruh teman-teman saya diantaranya Vuti, Sintiar, Ramayana, Anes, Rizki, Afif, Bayu yang sudah selalu memberi dukungan dan semangat terhadap pengerjaan penyelesaian skripsi saya ini.

12. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hardwork, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.*

Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih ke semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Padang, Februari 2024

Nadia Rahmadayanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
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. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A...Kajian Teori.....	8
B... Penelitian relevan	29
C... Kerangka Konseptual.....	32
D...Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A...Jenis Penelitian.....	35
B... Tempat Waktu Penelitian.....	35

C...Populasi Sampel.....	35
D...Defenisi Operasional.....	36
E... Jenis dan Sumber Data	38
F... Instrumen penelitian.....	38
G...Analisis data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A...Deskripsi Data	46
B... Uji Persyaratan Analisis	50
C...Pengujian Hipotesis	51
D...Pembahasan Hasil Penelitian	54
E... Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A...Kesimpulan	65
B...Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

1....Populasi penelitian.....	36
2....Sampel penelitian.....	36
3....Penilaian hasil proses kemampuan <i>chest pass</i>	43
4... Distribusi Data daya ledak otot lengan atlet bola basket	46
5... Distribusi Data koordinasi mata-tangan atlet bola basket.....	48
6... Distribusi Data Kemampuan <i>chest pass</i> atlet bola basket.....	49
7... Rangkuman Uji Normalitas	50
8... Rangkuman Pengujian Hipotesis	51
9... Rangkuman Pengujian Hipotesis 1	52
10. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2	53

DAFTAR GAMBAR

1.. Lapangan bolabasket	9
2..... Jarak area hukuman	10
3..... Jarak tinggi ting bolabasket.....	10
4..... Papan pantul	11
5.. otot deltoid, major, triceps, dan biceps	16
6..... chest <i>pass</i>	18
7..... Otot lengan.....	23
8..... kerangka konseptual	33
9..... tes daya ledak otot lengan (<i>two hand medicine ball put</i>)	39
10..... tes kemampuan <i>chest pass</i>	42
11..... Daftar grafik daya ledak otot lengan atlet bola basket	47
12..... Daftar grafik koordinasi mata-tangan atlet bola basket	48
13..... Daftar grafik Kemampuan <i>chest pass</i> atlet bola basket.....	49
14..... Tes daya ledak otot lengan	94
15..... Tes Koordinasi Mata Tangan	95
16..... Tes Kemampuan <i>chest pass</i>	96
17..... Foto Bersama Atlet bolabasket.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran fisik & jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi sebagai sarana pengembangan keterampilan untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, seperti peningkatan prestasi individu, kelompok, atau nasional. “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018:). “Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah , & Syampurma, 2017).. Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi tubuh , sistem pernapasan ,koordinasi syaraf , dan pengaruh social serta rohani.

Melalui prestasi olahraga, Bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian dari pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi olahraga di Indonesia ini, dari sekian banyak cabang olahraga, bolabasket merupakan salah satu dari sedikit cabang olahraga yang tersisa yang harus dipertimbangkan secara matang selama pembinaan, dan dengan penggunaan yang cermat dan strategis, harus mampu menyamai tingkat persaingan di Indonesia saat ini.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya. Di dalam bolabasket ada banyak faktor yang mempengaruhi seperti teknik dasar permainan bola basket, Teknik-teknik dasar yang ada di dalam permainan bola basket salah satunya *dribble* merupakan cara membawa bola ke semua arah baik itu depan, belakang, dan samping dengan berjalan maupun berlari dengan menggunakan satu tangan secara bergantian dan memantulkannya kelantai. Teknik dasar selanjutnya ada juga *passing* merupakan mengoper bola kepada sesama teman tim dengan mendorong bola menggunakan tangan. Ada juga teknik dasar yang sangat penting untuk mendapatkan poin yang disebut *shooting* merupakan salah satu usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang

untuk mendapatkan poin. Kemudian ada juga *pivot* adalah usaha pemain untuk menyelamatkan bola dari jangkauan tim lawan dengan dengan salah satu kaki menjadi poros yang dapat berputar 360 derajat. dan yang terakhir ada *rebound* adalah sebuah usaha pemain mendapatkan dan menangkap bola pantul yang gagal masuk kedalam keranjang yang ditembak oleh tim lawan.

Semua unsur yang terdapat dalam faktor tersebut sangatlah penting dan saling berkaitan di dalam permainan bola basket untuk mendapatkan poin. Tetapi, penulis hanya ingin mengkaji secara dalam tentang *passing*. Di dalam *passing* tentunya di bagi lagi menjadi beberapa antara lain *chest pass* (mengoper bola setinggi dada), *bounce pass* (mengoper bola dengan memantulkannya di lantai), dan *overhead pass* (mengoper bola diatas kepala). Diantara ketiga *passing* itu penulis akan lebih dalam mengkaji mengenai *chest pass*. Mengapa *chest pass* bukan teknik *passing* yang lain karena *chest pass* ini merupakan salah satu teknik dasar didalam *passing* yang sering dilakukan oleh banyak pemain bola basket baik itu dari pemain pemula. Kemudian *chest pass* ini juga merupakan teknik yang bisa membuat para pemain bola basket dengan cepat menuju daerah lawan. Karena *chest pass* ini sering juga dilakukan untuk mengatur strategi pemain di dalam melakukan penyerangan di area tim lawan. Maka dari itu para pemain bola basket harus mempunyai teknik dasar *passing* yang bagus salah satunya *chest pass* yang mana agar *chest pass* tersebut ketika dioper akan tepat pada sasarannya setinggi dada.

Teknik dasar *chest pass* yaitu dengan *passing* menggunakan kedua tangan dengan menahan di depan dada dengan jari tangan dibuka lebar, untuk ibu jarinya

berada dibelakang bola basket dengan jari-jari yang lainya menyebar di sisi bola, untuk siku-siku berada disamping tidak jauh dari tubuh, posisi kaki sejajar lalu satu kaki terkuat kedepan tumpuan badan pada kaki belakang. Saat mengoper bola berat badan berdiri kedepan kaki untuk tangan lurus ke depan dengan ibu jari kebawah bola dapat berputar saat dilempar mengarah ke arah mata lurus kedepan. Ketika seorang itu belajar bola basket seharusnya tidak ada kendala pada saat melakukan teknik dasar chest pass, oleh karena itu harus sering berlatih.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, diperoleh permasalahan bahwa *chest pass* bola basket belum sebagaimana mestinya yang diduga berhubungan dengan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Hasil observasi menunjukkan Bahwa atlet tersebut masih sering melakukan *chest pass* dengan sasaran di depan kaki, melambung di atas kepala dan bagian perut sehingga bola tidak dapat diterima dengan baik. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat observasi diduga daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan sangat mempengaruhi kemampuan *chest pass*. Berdasarkan penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *chest pass* atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *chest pass*, faktor tersebut dapat berupa :

1. Kekuatan otot lengan
2. Kecepatan untuk menghasilkan power yang kuat Ketika melakukan Gerakan.
3. Koordinasi mata tangan.
4. Keseimbangan kaki untuk menahan posisi tubuh agar tetap stabil.
5. Daya ledak otot lengan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya dan banyak faktor fisik yang mempengaruhi *chest pass*. karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka penelitian ini dibatasi pada variabel :

1. Daya Ledak otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan

D. Perumusan Masalah

Seusai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP ?

Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *chest pass* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP ?

Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara Bersama-sama dengan kemampuan *chest pass* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi-mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *chest pass* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *chest pass* baik secara mandiri maupun Bersama pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP

2. Secara praktis , diharapkan dapat membantu pembina atau pelatih serta dalam meningkatkan kemampuan *chest pass* setelah mengetahui daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP
3. Secara akademis, skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.