

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *CHEST PASS*  
SISWA EKSTRAKURIKULER SMA PERTIWI 1 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan gelar Sarjana Olahraga  
(S.Or) Pada Program Studi S1 Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

Ilham Syah Ramadhan  
17089100

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang**

Nama : Ilham Syah Ramadhan

NIM/BP : 17089100/2017

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2022

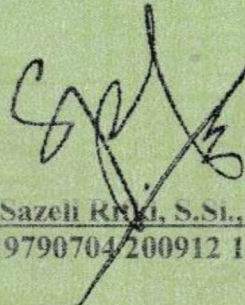
Disetujui  
Pembimbing



Drs. Hanif Badri, M.Pd

NIP. 19860712 201012 1 008

Diketahui  
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rendi, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704/200912 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

Dinyatakan Lulus Setelah Diperhatikan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang**

Nama : Ilham Syah Ramadhan

NIM/BP : 17089100/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2022

**Tim Penguji**

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Hanif Badri, M.Pd

.....

Anggota : Windo Wiria Dinata, M.Pd

.....

Anggota : Liza, S.Si.,M.Pd

.....

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ilham Syah Ramadhan  
TM/NIM : 2017/17089100  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul “Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan chest pass siswa ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang” adalah benar merupakan hasil karya saya bukan merupakan plagiat karya olarang lain, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi saya ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh esadaran dan rasa tanggung jawab saya sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Januari 2022

Saya yang menyatakan,



Ilham Syah Ramadhan  
NIM : 17089100

**Ilham Syah Ramadhan 17089100 : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.**

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan teknik *chest pass* tidak hanya dilihat dari sesi latihan dapat ditandai dengan passing bola kurang tepat dan tidak sampai sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass* siswa ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif analisis menggunakan statistik, teknik analisis yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan kolerasi sederhana yaitu keterikatan antara dua variabel, yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan sampel 20 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA Pertiwi 1 Padang dengan menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Two Hand Medicine Ball Put*, Lempar Tangkap Bolabasket dan, *AAHPERD Basketball test*.

Hasil dari Uji Linearitas terdapat hubungan yang linear dan signifikan, dan dari hasil Hipotesis mendapatkan Daya Ledak Otot Lengan (X1) berkontribusi terhadap keterampilan *chest pass* (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang mendapatkan perbandingan nilai  $t_{hitung} (3,18) > t_{tabel} (1,73)$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Hipotesis Koordinasi Mata-Tangan (X2) berkontribusi terhadap keterampilan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang mendapatkan perbandingan  $t_{hitung} (1,63) > t_{tabel} (1,73)$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Hipotesis Daya Ledak Otot Lengan (X1) dan Koordinasi Mata-Tangan (X2) berkontribusi terhadap keterampilan *chest pass* (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang berdasarkan perbandingan nilai  $F_{hitung} (0,93) > F_{tabel} (1,73)$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

**Kata Kunci** : Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, *Chest Pass*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikah Rahmat dan Hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Sripsi yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tamgan Terhadap Keterampilan Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang” dan tidak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, dan, membimbing, dalam pembuatan Skripsi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd Selaku Pembimbing Akademik Sekaligus Dosen Pembimbing 1 Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd Selaku Dosen Penguji 1 Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Ibuk Liza, S.Si., M.Pd Selaku Dosen Penguji 2 Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Seluruh Tenaga Pendidik dan Semua Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Yang Telah Memberi Kelancaran Dalam Pengurusan Skripsi.
8. Kepada orang tua yang telah banyak mendukung dan mendo'a kan penulis selama ini dalam menempuh pendidikan.
9. Teman-teman seangkatan 2017 dan semua pihak yang namanya tidak bisa penulis disebutkan satu persatu, terima kasih atas dorongan dan semangatnya selama penulisan Skripsi.

Semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis hanya bisa mendo'akan agar amal ibadahnya dibalas oleh Allah SWT. Penulis sadar akan masih banyak kekurangan dalam pembuatan Skripsi. Oleh karena itu kritik saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan agar menjadi lebih baik dikemudian hari.

Padang, Januari 2022

Ilham Syah Ramadhan

## DAFTAR ISI

<b>ABSTAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Bolabasket.....	8
2. Keterampilan <i>Chest Pass</i> .....	9
3. Daya Ledak Otot Lengan .....	13
4. Koordinasi Mata Tangan.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Hipotesis Penelitian.....	23
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
E. Teknik Analisis Data.....	37



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Temuan Penelitian.....	38
a. Deskripsi Data .....	38
1. Daya Ledak Otot Lengan .....	39
2. Koordinasi Mata Tangan.....	40
3. Keterampilan <i>Chest Pass</i> .....	41
b. Pengujian Prasyarat Analisis.....	43
1. Uji Normalitas.....	43
2. Uji Linearitas.....	43
3. Uji Hipotesis .....	44
B. Pembahasan .....	47

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
----------------------------	-----------

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Populasi dan Sampel .....	25
Tabel 2. Hasil Skor Daya Ledak Otot Lengan .....	38
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	39
Tabel 4. Tabel Frekuensi Otot Lengan.....	39
Tabel 5. Hasil Skor Koordinasi Mata Tangan.....	40
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Mata Tangan.....	40
Tabel 7. Tabel Frekuensi Koordinasi Mata Tangan.....	41
Tabel 8. Hasil Skor Keterampilan <i>Chest Pass</i> .....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>chest Pass</i> .....	42
Tabel 10. Tabel Frekuensi Keterampilan <i>Chest Pass</i> .....	42
Tabel 11. Uji Normalitas.....	43
Tabel 12. Uji Linearitas.....	44
Tabel 13. Analisis Hipotesis 1 .....	46
Tabel 14. Analisis Hipotesis 2 .....	46
Tabel 15. Analisis Hipotesis 3 .....	47

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Tes Two Hand Medicine Ball Put.....	29
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan .....	32
Gambar 3. Tes Pasing (AAHPERD Basket Ball Test) .....	34

**DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 3. Data Mentah
- Lampiran 4. Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors
- Lampiran 5. Uji Linearitas
- Lampiran 6. Uji Hipotesis
- Lampiran. 7 Analisis Korelasi Sederhana ( $X_1$  Dan  $X_2$ )
- Lampiran. 8 Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar
- Lampiran. 9 Nilai Kritis L Untuk Uji *Lilliefors*
- Lampiran. 10 Nilai Persentil Untuk Distribusi T
- Lampiran. 11 Nilai Persentil Untuk Disribusi F
- Lampiran. 12 Dokumentasi

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara sebagaimana tertuang dalam Undang-undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 11 tahun 2022 pasal 22 ayat 1 dan 4 menyatakan bahwa:

(1)Pembinaan dan pengembangan Olahraga dilaksanakan sebagai integral dari pembangunan nasional.(4)Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan secara sistematis melalui tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat secara berkelanjutan, dan peningkatan prestasi.

Syafruddin (2011:57) “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, faktor eksternal, yaitu faktor yang

mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya.” Dari uraian di atas jelas banyak sekali faktor yang menentukan tercapainya prestasi, termasuk dalam cabang bolabasket.

Pada tingkat pendidikan menengah atas permainan bolabasket adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan kepada siswa. Pembelajaran bolabasket melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pendidikan jasmani. Husdarta (2011:3) mengemukakan bahwa :

“Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic, dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional”.

Permainan bolabasket dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, aktif dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks karena menuntut kondisi fisik yang konfrensif, maksudnya dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan bolabasket karena dibutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik.

Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Permainan bolabasket sangat digemari kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya. Dalam

permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial seperti daya juang sportifitas, kerja sama dan *fairplay* dan lain sebagainya. Wissel (2000:71) menyatakan bahwa pada kondisi seutuhnya bolabasket adalah permainan tim dengan 5 pemain. Operan dan tangkapan yang baik penting bagi pemain tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah.

Istilah melempar dalam permainan bolabasket berarti mengoperkan bola kepada teman dan menangkap, mengandung pengertian menerima bola dari operan teman. Mengoper dan menangkap merupakan teknik dasar pertama yang harus dilakukan untuk dapat memulai dan merasakan permainan bolabasket. Pada umumnya operan itu dilakukan dengan cepat dan keras, tetapi tidak liar. Suatu operan yang terlalu keras akan sulit dikuasai, sama buruknya dengan operan yang tidak tepat. Kadang-kadang operan dapat dilakukan secara lunak, hal ini tergantung pada situasi keseluruhan dari posisi kawan, lawan *timing* dan siasat yang digunakan.

*Chest pass* merupakan operan yang mementingkan kecepatan dan ketepatan dalam pelaksanaannya, jadi sangat berperan sekali dalam melakukan serangan cepat tanpa mudah disergap lawan. Menurut Ahmadi (2007:13) mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Menurut Dedy (2002:14) jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80%

digunakan dalam permainan bolabasket dibandingkan dengan lemparan yang lain.

Mylsidayu (2015:136) *power* (daya ledak) dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bolabasket elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam gerakan *chest pass*. Tanpa kondisi yang dimaksud, tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan secara tepat.

Faktor penting lain yang juga sangat mempengaruhi *chest pass* yaitu koordinasi mata-tangan. Menurut Jonathan dan Krempel dalam Syafrudin (2011:169) koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah.

SMA Pertiwi 1 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Dari pengamatan awal, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket memiliki keterampilan bermain bolabasket. Namun apakah siswa tersebut dalam melakukan *chest pass* mendapatkan pelatihan yang sesuai dan benar perlu dikaji lebih dalam.

Berdasarkan pengamatan penulis dan hasil wawancara dengan pelatih diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang sering melakukan kesalahan dalam melakukan *chest pass*, kesalahan-kesalahan dalam melaksanakan *chest pass* pada saat pertandingan bolabasket seperti jalan bola tidak lurus, banyak tidak terarah dan jalan bola lambat, karena



kurang memiliki daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan yang baik, posisi badan yang tidak siap saat melakukan *chest pass*, kurangnya kelentukan jari-jari tangan dalam melakukan *chest pass* bolabasket, kurangnya kekuatan otot lengan saat *chest pass*, posisi kaki kurang siap saat melakukan *chest pass*, tidak melihat posisi teman saat *chest pass*, sehingga mengakibatkan bola tidak sampai tujuan sasaran atau teman yang di tuju, jalan bola tidak lurus, jalan bola lambat. Tidak seperti yang diharapkan dan operan tersebut mudah untuk dipotong lawan atau di-*intercept*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*, seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* dan berapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *chest pass*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi teknik *chest pass* dalam permainan bolabasket yaitu sebagai berikut.

1. Jalan bola tidak lurus ketika melakukan *chest pass*.
2. Bola tidak terarah dan lambat ketika melakukan *chest pass*.
3. Operan bola mudah dipotong lawan (*intercept*).
4. Posisi badan kurang siap dalam melakukan *chest pass*.
5. *Chest pass* yang dilakukan tidak sampai tujuan.
6. Kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan *chest pass*.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, penulis membatasi kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan sebagai variabel bebas dan keterampilan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang sebagai variabel terikat.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah.

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *chest pass* bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *chest pass* bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *chest pass* bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *chest pass* bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *chest pass* bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.
3. Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *chest pass* bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini bermanfaat sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan keterampilan *chest pass* permainan bolabasket.
4. Penelitian ini bermanfaat sebagai pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.