PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* ATLET BOLABASKET KLUB BATAVIA PADANG
(Studi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Putri Batavia Padang)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)

Oleh:

PUTRI WAHYUNI RAMADHANY
00860

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	**: Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang (Studi Ekperimen Pada Atlet Bolabasket Putri Klub Batavia Padang)**
Nama	**: Putri Wahyuni Ramadhany**
BP	**: 2008**
NIM	**: 00860**
Jurusan	**: Pendidikan Kepelatihan**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

Nama			**Tanda Tangan**
1. Ketua	**:**	**Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO**	
2. Sekretaris	**:**	**Drs. H. Witarsyah**	
3. Anggota	**:**	**Dr. Adnan Fardi, M.Pd**	
4. Anggota	**:**	**Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si**	
5. Anggota	**:**	**Drs. Afrizal S, M.Pd**	

ABSTRAK

Putri Wahyuni R **:Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Batavia Padang (Studi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Putri Batavia Padang).**

Masalah yang terjadi pada pemain bolabasket Batavia Padang saat melakukan *chest pass* merupakan menurunnya kemampuan teknik *passing* terutama pada teknik *passing (chest pass)* dan disebabkan oleh munculnya kelelahan yang terkait dengan rusaknya koordinasi gerak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket Batavia Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain *one group pre-post test design.* Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah latihan daya tahan kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan *chest pass* sebagai variabel terikat (Y). Sampel yang digunakan adalah atlet bolabasket putri klub Batavia Padang dengan berjumlah 12 orang. Setelah dilakukan tes awal *passing* ke dinding, kemudian perlakuan latihan kekuatan otot lengan dan tes akhir menggunakan tes *passing* ke dinding. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang. Dengan $\mathbf{t_{hitung}}$ 2,46 sedangkan $\mathbf{t_{tabel}}$ sebesar 1,80 dengan taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$ dan n = 12. Jadi $\mathbf{t_{hitung}} < \mathbf{t_{tabel}}$ (2,46 < 1,80). Hasil dari rata-rata antara *pre-test* (12,91) dan pada *post-test* meningkat (15,83), maka jarak peningkatan sebesar 1,5.

Kata Kunci : Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan *Chest Pass*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang (Studi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Puteri Klub Batavia Padang)”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian proposal ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Witarsyah selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian proposal ini.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
5. Pelatih dan Team Klub Bolabasket Batavia Padang.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku dan Ibundaku yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
8. Seluruh rekan–rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 1214

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 7
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN HIPOTESIS
A. Deskripsi Teori 9
1. Hakikat *Chest Pass* 9
2. Latihan 15
3. Latihan Kekuatan Otot Lengan 21
B. Kerangka Konseptual 28
C. Hipotesis Penelitian 29
BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian 30
B. Definisi Operasional 31

C. Populasi dan Sampel 31

D. Instrumen Penelitian..... 32

E. Prosedur Penelitian..... 33

F. Teknik Analisis Data..... 35

BAB IV HASIL PENELTIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian 37

B. Pengujian Persyaratan Analisis 39

C. Pengujian Hipotesis..... 40

D. Pembahasan..... 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 44

B. Saran..... 44

DAFTAR PUSTAKA..... 45

LAMPIRAN..... 47

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Pengawas dan Tenaga Pembantu Penelitian 34
2. Distribusi Frekuensi Latihan Kekuatan Otot Lengan..... 37
3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data 40
4. Hasil Analisis Uji-t Latihan Kekuatan Otot Lengan 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Bentuk Pelaksanaan *Chest Pass* 12
2. Bentuk Pelaksanaan *Chest Pass* (Umpan Dada) 14
3. Kerangka Konseptual 28
4. Cara Pelaksanaan *Chest Pass* Menurut Muhajir 33
5. Cara Pelaksanaan *Chest Pass* Menurut Sodikoen 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan *Chest Pass* 47
2. Uji Normalitas Data (*Pre-test*) 48
3. Uji Normalitas Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Post-test*) 49
4. Uji *Lilliefors* 50
5. Pengujian Hipotesis 51
6. Penentuan Kelas Interval 53
7. Luas Kurva Normal Standart 54
8. Program Latihan Kekuatan Otot Lengan 55
9. Dokumentasi Penelitian 63
10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan 70
11. Surat Balasan Penelitian 71
12. Surat Tera Alat dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang 72
13. Data Mentah Pengujian Reliabilitas Untuk Tes Kemampuan *chest pass* Dalam Permainan BolaBasket 73
14. Analisis Reliabilitas Tes *Chest Pass* Dalam Permainan Bolabasket 74
15. Data Mentah Pengujian Validitas Untuk Tes Kemampuan *chest pass* Dalam Permainan Basketball 76
16. Analisis Validitas Tes Nilai Hasil *Chest Pass* Dalam Permainan Basketball 77
17. Uji validitas 79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang nomor 3 tahun 1205 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

> Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Bolabasket sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan bolabasket mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub bolabasket. Popularitas bolabasket bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual.

Aksi-aksi para pemain NBA di Court membuat olahraga ini disukai, khususnya oleh anak muda. Gaya pemain pun sering ditiru, misalnya sepatu yang dipakai pemain basket NBA laku keras di pasaran, mengenakan kaus tim pun menjadi cara untuk bergaul.

Gaya Michael Jordan, bintang klub Chicago Bull di awal tahun 1990 meledak di mana-mana. Gaya memasukkan bola Jordan yang mirip terbang membuat mata penonton terbelalak. Jordan membuat permainan bolabasket tidak monoton, enak ditonton, dan lebih atraktif. Namun, selain dari pada itu Jordan juga mempunyai kemampuan *passing* yang sangat baik. Dengan kemampuan *passing* yang diamiliki Jordan mampu meningkatkan kemampuan rekan satu timnya. Sehingga dia menjadi pemain yang mempunyai *teamwork* yang baik melalui kemampuan *passing*-nya tersebut.

Pemain bolabasket itu harus mempunyai fisik dan teknik yang bagus, agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket. Jika seorang pemain hanya memiliki fisik yang bagus, sedangkan teknik kurang maka itu akan sangat mempengaruhi kekuatan dalam melakukan *passing*.

Terutama seorang pemain bolabasket itu harus mempunyai fisik dan teknik *chest pass* yang bagus. Jika seorang pemain memiliki gerakan *passing* yang rendah, maka akan merugikan tim pemain itu sendiri. Di dalam permainan bolabasket kekuatan, ketepatan dalam melakukan teknik *chest pass* sangatlah penting, karena dengan *chest pass* tersebut sangat memudahkan bagi pemain untuk melakukan serangan balik (*fast break*) ke daerah lawan.

Ide Permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan ring sendiri dari kebobolan. Untuk melakukan itu pemain bolabasket harus memiliki teknik, fisik, taktik yang bagus. Teknik seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* harus dikuasai dengan baik, ini digunakan untuk melewati lawan dan mencetak point ke ring lawan. Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung. Selain itu pemain harus memiliki mental yang bagus, ketika dikasari lawan dia harus mampu menahan emosinya. Jika semua dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain akan mampu menjalankan ide permainan bolabasket dalam usaha untuk memenangkan pertandingan.

Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan

mengganggu kemampuan teknik. Jika kondisi fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa ke empat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kemampuan teknik yang baik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang bolabasket. Teknik adalah salah satu faktor penting yang menentukan prestasi pemain bolabasket. Kemampuan teknik yang baik sangat berguna dalam permainan bolabasket, teknik sangat berperan dalam penerapan taktik dan strategi dalam suatu pertandingan.

Di Kota Padang banyak terdapat klub bolabasket di antaranya klub Batavia Padang. Terlepas dari kelebi han dan kekurangan berdasarkan faktor di atas, klub Batavia Padang secara konsisten melakukan pembinaan dan latihan untuk dapat meningkatkan prestasi atletnya. Banyak prestasi yang diraih seperti juara antar klub se Kota Padang pada tahun 1208 dan mewakili Kota Padang untuk mengikuti turnamen antar klub se Sumatera Barat. Selain itu banyak pemain-pemain berbakat yang dihasilkan klub ini, bahkan ada pemainnya yang dipercaya masuk tim PORPROV 1210 dan 1212 serta mewakili provinsi Sumatera Barat mengikuti Pra PON di tahun 1211.

Namun, sekarang ini klub Batavia Padang mengalami penurunan prestasi, mereka tak mampu lagi menjuarai turnamen atau kejuaraan yang diikutinya. Berdasarkan informasi dari pelatih klub bolabasket Batavia

Padang, pemainnya sering mengalami *turnover* atau kesalahan dalam melakukan teknik *chest pass*, hal ini mungkin disebabkan karena pemain tidak memiliki kecepatan dalam melakukannya. Kesalahan-kesalahan ini sangat merugikan buat tim itu sendiri. Ketika telah unggul di quarter 1 dan 2 mereka sering kecolongan oleh lawan pada *quarter* 3 dan 4. Yang menyebabkan *turnover* adalah menurunnya kemampuan teknik *passing* terutama pada teknik *passing (chest pass)* dan disebabkan oleh munculnya kelelahan yang terkait dengan rusaknya koordinasi gerak.

Chest pass adalah lemparan atau operan yang dilakukan dari depan dada dan lemparan ini efektif untuk jarak dekat, menurut Agus Salim (1208). *Chest pass* ini sangat penting dalam permainan bolabasket misalnya dalam mengatur serangan, melakukan *fast break*, dan sebagai umpan untuk mendapatkan point di dalam permainan bolabasket. Dalam permainan bolabasket, kemampuan dalam teknik *chest pass* adalah salah satu unsur yang sangat penting dimiliki oleh pemain. Dengan *chest pass* yang bagus pemain akan mampu menjalani pertandingan dengan baik tanpa melakukan kesalahan-kesalahan yang mendasar, sehingga untuk memenangkan pertandingan cukup besar.

Berdasarkan teori yang ada bahwa pemain yang berusia 15-12 tahun dengan pengalaman berlatih kurang lebih 3 tahun, seharusnya mereka harus sudah memiliki kemampuan teknik yang baik seperti *chest pass, shooting*, ataupun *dribbling*. Namun, masih banyak pemain yang memiliki kekurangan dalam pelaksanaan teknik yang baik. Secara keseluruhan kekurangan yang paling menonjol terletak pada kecepatan *chest pass*. Melihat kenyataan ini

chest pass perlu perhatian khusus dari pelatih agar prestasi klub tidak semakin menurun. Pelatih harus tahu faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *chest pass*, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat.Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *chest pass*, yang secara umum dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi *chest pass* diantaranya kekuatan dan kecepatan. Di dalam melakukan teknik *chest pass* kekuatan yang mempengaruhi adalah kekuatan otot lengan. Selain itu kecepatan juga mempengaruhi kemampuan teknik *chest pass.* Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih, yaitu bagaimana seorang pelatih membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* pemainnya. Sarana dan prasarana yang ada juga mempengaruhi proses latihan dalam usaha meningkatkan kemampuan *chest pass.*

Hal yang tidak kalah penting adalah metoda latihan yang digunakan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa memilih metode yang tepat untuk peningkatan kecepatan *chest pass pemain*. Walaupun banyak metode latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kecepatan *chest pass* diantaranya latihan kekuatan otot lengan, latihan kelenturan, *circuit training,* latihan interval, latihan kontinyu, dan lain sebagainya.

Walaupun dari beberapa penelitian yang ada, bahwa semua metoda yang disebutkan mampu meningkatkan kekuatan dari teknik *chest pass*. Namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti, metode yang mana yang paling tepat untuk dilakukan untuk meningkatkan teknik *chest pass* dan khususnya pada para pemain bolabasket klub Batavia Padang. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian dengan masalah yang ditemukan di atas.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebelum menentukan faktor mana yuang dianggap paling menentukan kemampuan *chest pass* para pemain bola basket klub Batavia Padang. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan *chest pass*, antara lain:

1. Pelatih dan pemain berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* atlet klub bolabasket Batavia Padang
2. Motivasi berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* atlet klub bolabasket Batavia Padang
3. Program latihan berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* atlet klub bolabasket Batavia Padang
4. Latihan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* atlet klub bolabasket Batavia Padang
5. Kemampuan pemain berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* atlet klub bolabasket Batavia Padang

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan banyak sekali pembahasan yang akan dilihat, maka peneliti membatasi penelitian ini dengan melihat pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah di atas, masalah ini dapat dirumuskan bahwa terdapat pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Para pemain bolabasket, sebagai acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk meningkatkan kekuatan *chest pass* untuk menggapai prestasi.
2. Para pelatih dan pengurus bolabasket, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki kekuatan dalam melakukan teknik *chest pass* yang kurang.
3. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentang cara meningkatkan kekuatan dari teknik *chest pass* masing-masing pemain.