

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
CHEST PASS BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 1 PANTI  
KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**SUDARMAN  
NIM . 06856**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN CHEST PASS BOLA BASKET SISWA  
SMA NEGERI 1 PANTI KABUPATEN PASAMAN**

Nama : Sudarman  
NIM : 06856  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



**Dra. Erianti, M.Pd**  
NIP. 19630795 198781 2 001

Pembimbing II



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620502 198723 1 002

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705 198503 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap  
Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMA Negeri 1  
Panti Kabupaten Pasaman**

Nama : Sudarman

NIM : 06856





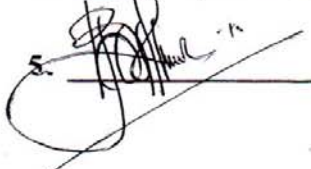
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	2. 
Anggota	: Drs. Jaslindo, MS	3. 
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sudarman  
NIM/BP : 06856/2008  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya dengan judul :

“Hubungan Daya Ledak Otot Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Basket Siswa SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman”.

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang menyatakan,

**Sudarman**  
NIM. 06856

## ABSTRAK

**Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMA N 1 Panti Kabupaten Pasaman.  
Oleh: Sudarman, 2008 – 06856.**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan, bahwa kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMA N 1 Panti Kabupaten Pasaman masih rendah, diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot lengan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMA N I Panti Kabupaten Pasaman. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA N 1 Panti Kabupaten Pasaman yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *Two Hands Medicine Ball Put Test* dan kemampuan *Chest Pass*. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment*.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Chest Pass* diterima, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} = 2,624 > t_{tabel} = 1,734$ .

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman.”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest pass Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Dra. Rosmaneli, M.Pd, dan Drs. Jaslindo, MS selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ayahanda dan ibunda kakak-kakak dan adik-adikku tercinta serta teman-temanku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Siswa SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL</b>	
<b>ABSTRAK .....</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 GRAFIK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Bola Basket .....	7
2. Kemampuan <i>Chest Past</i> .....	8
3. Daya Ledak Otot Lengan .....	10
4. Kaitan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Chest Past</i> Dalam Bola Basket .....	12
B. Kerangka Konseptual .....	13



C. Hipotesis Penelitian.....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	16
B. Populasi dan Sampel .....	16
C. Jenis dan Sumber Data .....	17
D. Instrumen dan Teknik pengumpulan Data .....	17
E. Teknik Analisis Data.....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	22
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	24
C. Pengujian Hipotesis .....	25
D. Pembahasan .....	26
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan .....	22
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Chest Pass .....	23
3. Uji Normalitas .....	25
4. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Daya Ledak Otot Lengan dan Kemampuan <i>Chest Pass</i> .....	26

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Struktur Otot Lengan .....	12
2. Kerangka Konseptual .....	15
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Medicine Ball Put .....	19
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Chest Pass .....	20

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan .....	23
2. Histogram Data Chest Pass .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan dan Kemampuan <i>Chest Pass</i>	
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan (X)	
3. Uji Normalitas Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y)	
4. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan (X) dengan Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y)	
5. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	
6. Daftar XIX (11)	
7. Tabel dari harga kritik dari Product-Moment	
8. Nilai Persentil untuk Distribusi t	
9. Foto Dokumentasi Penelitian	
10. Surat-Surat Izin Penelitian	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Menurut Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 (2007:1) menjelaskan bahwa :

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945”.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesejahteraan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem olahraga nasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan dan jenjang pendidikan dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat minat serta dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (Kementrian Pemuda dan Olahraga, 2005 :18). Upaya pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan terhadap cabang-cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan yang sedang berlaku.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat berkembang saat ini adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan permainan yang sangat digemari anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerjasama. Selain itu dalam permainan bola basket merupakan unsur - unsur gerakan yang saling menunjang misalnya, berlari, *mendribbling*, *passing*, melempar dan menjaga lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola kedalam basket lawan sebanyak- banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola kedalam basket kita.

Dalam peningkatan-peningkatan teknik dalam permainan bola basket dibutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, yaitu selama permainan siswa dituntut untuk dalam kondisi stabil hingga permainan berakhir. Kondisi lainnya itu konsentrasi, dalam bermain dibutuhkan konsentrasi sehingga siswa tetap fokus dalam bermain. Kecepatan reaksi dan koordinasi juga di butuhkan dalam tim terciptanya kerjasama yang baik.

Berdasarkan hal tersebut di atas untuk mendapatkan *chest pass* yang maksimal di butuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen- komponen dasar kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*power*), dan Koordinasi (*coordination*).

Adapun macam-macam jenis *passing* yaitu operan dari dada (*chest pass*), operan pantul (*bounce pass*), operan dari atas kepala (*over head pass*), operan dari jarak jauh (*baseball pass*), operan dorong (*push pass*), operan dari belakang (*back pass*), operan dari samping (*side arm pass*), operan mengait

(*hook pass*) dan sebagainya. Yang sering digunakan oleh para pemain untuk memanfaatkan waktu permainan adalah dengan teknik mengoper bola *chest pass*.

Untuk menguasai keterampilan *chest pass* dengan konsep belajar keterampilan manipulatif, maka banyak variabel yang terkait di dalam konsep belajar tersebut. Variabel tersebut diantaranya daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, dan teknik operan. Dalam melakukan teknik *chest pass*, siswa memerlukan tenaga atau kekuatan otot lengan, selain ini juga membutuhkan daya ledak otot lengan. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi pelaksanaan *chest pass*, sehingga diantara teknik dengan faktor kondisi fisik tersebut saling berkaitan.

Siswa yang kurang memiliki kekuatan lengan dan daya ledak otot lengan sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik ini, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol. Dan kecepatan jalannya bola saat melakukan *chest pass* sangat kurang sehingga saat melakukan operan bola dapat direbut oleh lawan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kenyataan yang terjadi di saat latihan dan pertandingan ditemukan keterampilan *chest pass* yang belum tepat. Hal ini dapat ditandai seringnya bola kurang tepat mengoper, dan sekalipun tepat melakukan operannya tetapi sering direbut oleh lawan. Rendahnya keterampilan teknik *chest pass* juga dapat di ketahui dari evaluasi belajarnya, dimana masih terdapat beberapa siswa yang tidak bisa melakukan teknik *chest pass* dengan baik dan benar ketika keterampilan *chest pass*. Selanjutnya,



berdasarkan indikasi kegagalan siswa melakukan tes keterampilan *chest pass*, dapat disinyalir bahwa daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan selalu dominan menjadi masalah sehubungan dengan keterampilan teknik *chest pass* mereka.

Dengan daya ledak otot lengan, bola dapat dioper siswa dengan cepat sehingga jalan bola tidak dapat pintas atau direbut oleh lawan. Selain itu tidak kalah pentingnya yaitu kekuatan lengan, karena saat melakukan operan jauh dibutuhkan operan yang kuat sehingga bola dapat di terima oleh teman dan tepat sasaran. Oleh karena itu, kedua variabel ini kiranya menjadi keberhasilan dalam keterampilan teknik *chest pass* siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman”**. Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan berkontribusi terhadap prestasi siswa di cabang olahraga bola basket sehingga dapat menjadi atlet yang berprestasi kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasar latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *chest pass*. Faktor- faktor yang tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan
2. Konsentrasi

3. Kecepatan
4. Daya Tahan
5. Koordinasi

### **C. Pembatasan Masalah**

Bertolak dari banyaknya hal- hal yang mempengaruhi hasil *chest pass* dan berbagai keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan kemampuan serta lebih terarahnya penelitian ini, maka di perlukan pembatasan masalah. Pada penelitian ini masalah yang akan dilihat adalah, daya ledak otot lengan.

### **D. Perumusan Masalah**

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan maka dapat permasalahan yang akan dicarikan dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah daya ledak otot lengan berhubungan dengan kemampuan *chest pass* ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan diketahuinya hubungan daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*, maka penelitian ini bertujuan untuk: Mengungkapkan besarnya hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass*.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Peneliti selanjutnya sebagai bahan kajian dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam
3. Pelatih Bola Basket, sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan latihan.
4. Sekolah, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Bola Basket**

Permainan *basket ball* mulai masuk ke Indonesia perang dunia ke-2 yang di bawa perantau-perantau Cina. Di Indonesia juga permainan ini juga cepat sekali berkembang sehingga pada PON I tahun 1948 di Surakarta, permainan *basket ball* menjadi salah satu pertandingan. Selain perkembangan dan kemajuan prestasi *Basket ball*, maka pada tanggal 23 Oktober 1951 berdiri Persatuan *Basket Ball* Seluruh Indonesia (PERBASI) sebagai ketuanya adalah Tonny When.

Menurut Fardi (1999 :24), “Permainan bola basket adalah suatu permainan yang di mainkan dua regu putera atau puteri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan menggunakan lapangan permainan dengan bentuk persegi panjang”. Ukuran lapangan permainan bola basket 28 m x 15 m dan bola yang terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit dengan keliling 75 – 78, dengan berat 600 – 650 gram. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang mengandung unsur- unsur gerak yang beragam dan konflik. Artinya gerakan yang diperlukan dalam permainan bola basket merupakan unsur- unsur yang menunjang. Misalnya berlari, *mendribbling passing*, melempar, dan menjaga lawan.

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola basket ke keranjang lawan sebanyak- banyaknya dan berusaha mencegah lawan

untuk memasukkan bola ke basket kita. Untuk memainkan bola tersebut menggunakan teknik diantaranya dilempar/dioper, digiring, didorong, dipantulkan atau dipukul dengan tangan terbuka ke segala penjuru arah lapangan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olah raga basket merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kerjasama dari masing-masing pemain yang mendukung satu sama lainnya. Olahraga ini seseorang memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik pula, karena permainan dilakukan empat babak dengan batas waktu empat kali sepuluh menit, sehingga menuntut pemain harus mempunyai *power* (kekuatan) yang baik dan berpikir dengan cepat membuat keputusan.

Selanjutnya Fardi (1999 :32) mengemukakan “Teknik-teknik yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh pemain bola basket dapat dibagi dalam teknik- teknik : *passing* (melempar), *catching* (menangkap), *stop* (berhenti), *body control* (penguasaan tubuh), *fivoting* (memoros), *guarding* (menjaga lawan)”.

## 2. Kemampuan *Chest Pass*

*Chest pass* adalah “salah satu *passing* (operan) merupakan dasar dalam permainan bola basket, dengan cara menahan bola di dada dengan ujung jari menyebar kearah sisi depan dan satu dibelakang. Pada saat pelaksanaan *passing* luruskan siku dan putar posisi ibu jari kebawah”. Lieberman (1997:19) .*Chest pass* adalah “operan dada yang paling umum dipertandingan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat

dari setiap posisi di atas lantai”. Permainan passing merupakan salah satu ciri kerja sama yang membutuhkan komunikasi dan kerja sama yang bagus antara lain pemain. Fardi (1999:25).

Menurut Stocker (1988:17) “kegunaan operan (*passing*) itu sendiri adalah untuk mengalihkan bola dari daerah padat pemain ke tempat yang kosong pemain/ lawan”. Contohnya setelah *rebounding*/dijaga ketat oleh lawan, menggerakkan bola dengan cepat pada *pastbreak*, membangun permainan yang lebih ofensif, mengoper ke rekan yang sedang kosong/tidak ada lawan untuk melakukan tembakan sendiri. Jadi *passing* yang cepat sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket. Pelaksanaan *chest pass* menurut Wissel (1996: 23) yaitu:

”Dimulai dengan sikap seimbang, pegang bola dengan posisi 2 tangan di depan dada, jaga agar siku masuk, tangan harus sedikit ke belakang bola dalam keadaan rileks perkuat pergelangan tangan dan jari- jari pada bola gerakan *follow-through* *jaw* menuju ke arah target (*passing*) dan telapak tangan menangkap ke bawah”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *chest pass* adalah salah satu jenis *passing* yang pada umumnya sering dipakai. Dalam pelaksanaannya *chest pass* itu dilakukan dengan cara dipegang di depan dada dengan posisi siku selebar bahu dan saat melepas bola, siku harus lurus (*flexy*) dan menunjuk ke arah target *passing*. Bola terakhir dilepas dengan ujung jari dengan posisi ujung ibu jari di bawah sehingga menghasilkan putaran bola menjadi ke belakang (*back spin*).

### 3. Daya Ledak Otot Lengan

Kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan yang berprestasi hendaknya memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang dimaksud, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak dan beberapa unsur lainnya. Unsur kondisi fisik yang didukung oleh dua komponen kondisi fisik kekuatan dan kecepatan sering dikatakan daya ledak (*explosive power*). Seperti dikatakan Harre dalam Arsil (1999:57) mengatakan bahwa “daya ledak yaitu merupakan kemampuan atlet untuk mengatasi tahanan dengan suatu kontraksi tinggi. Kontraksi otot yang tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Sajoto (1988:57) mengatakan bahwa “daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya”. Daya ledak itu sendiri diartikan oleh Sajoto (1988:57) adalah “kemampuan komponen fisik kekuatan dan kecepatan yang bekerja dalam waktu bersamaan”. Daya ledak tersebut akan terjadi bila kondisi fisik pada unsur kekuatan dan kecepatan yang dimilikinya dapat bekerja secara bersamaan. Jadi hanya kalau hanya kekuatan saja yang dimilikinya tanpa dengan kecepatan, daya ledak tersebut tidak dapat tercapai dengan baik.

Harre dalam Arsil (1999:18) mengatakan bahwa “daya ledak yaitu kemampuan atlet untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi otot yang tinggi diartikan sebagai kemampuan

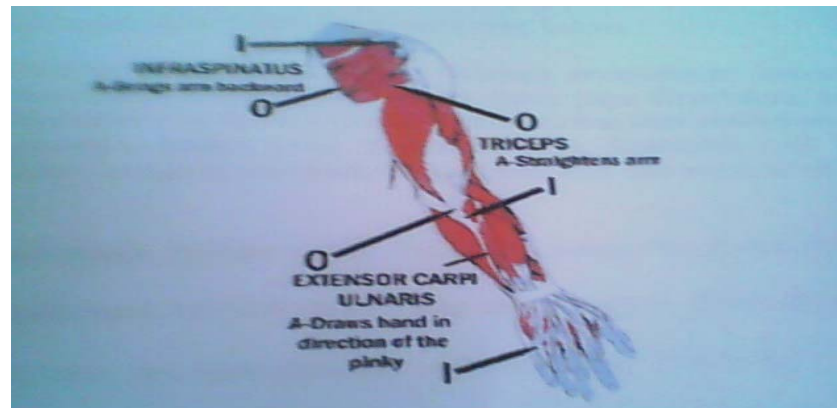
otot yang cepat dan kuat berkontraksi daam berkontraksi”. Kondisi yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan yang berprestasi hendaknya memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang dimaksud, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak dan beberapa unsur lainnya. Unsur kondisi fisik yang didukung oleh dua komponen kondisi fisik kekuatan dan kecepatan sering dikatakan daya ledak (*explosive power*).

Menurut bowers dalam Arsil (1999:19) mengatakan bahwa “daya ledak tahan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menyokong kerja (beban) selama waktu tertentu (*muscular endurance*) yang ditentukan oleh kekuatan otot, jumlah bahan yang ada dalam otot, dan istirahat yang cukup. Sedangkan sedangkan engan terdiri dari dua bagian, lengan bagian atas dan lengan bagian bawah. Lengan bagian atas berpangkal dari sendi dan berujung pada sendi siku. Sedangkan lengan bagian bawah berpangkal dari sendi siku dan berujung pada sendi pergelangan tangan.

Lengan terdiri dari susunan kelompok yaitu :

- a. *Biceps* yaitu yang memiliki dua kepala, artinya tendo pelekat ke tulang (*origo*) terdiri dari dua berkas.
- b. *Triceps* yaitu otot pangkal tangan
- c. *Deltoid* yaitu otot pangkal lengan yang melekat pada tulang pangkal lengan.
- d. *Flexos* yaitu yang membengkokkan pergelangan tangan dan jari- jari
- e. *Extensos* yaitu otot yang meluruskan atau yang merentangkan tangan (Widan Yatim, 1999:45)





**Gambar 1. Struktur Otot Lengan**

Secara bebas dapat diartikan bahwa daya ledak lengan otot adalah kemampuan sekelompok serabut otot-otot lengan dalam melakukan aktivitas yang kuat dan waktu relatif cepat. Dari pendapat-pendapat di atas jelas bahwa untuk dapat melakukan teknik *chest pass* yang baik maka kondisi unsur kondisi fisik daya ledak otot lengan sangat diperlukan. Sebab kemampuan kondisi fisik pada daya ledak otot lengan merupakan salah satu aspek yang akan banyak mempengaruhi kemampuan *chest pass*. Artinya saat melakukan *chest pass* yang didukung kondisi fisik. Hal ini sangat diperlukan unsur yang menggabungkan kecepatan dan kekuatan pada otot lengan atau kata lain harus memiliki daya ledak otot lengan.

#### **4. Kaitan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Dalam Bola Basket**

Semua cabang olahraga yang memerlukan waktu yang relatif lama pada dasarnya memerlukan daya ledak otot lengan, apabila pada cabang olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang maksimal terutama pada kondisi fisik yang sangat dibutuhkan antara lain daya ledak otot

lengan dan kekuatan otot lengan. Untuk mendapatkan kemampuan yang maksimal dibutuhkan latihan yang maksimal dan kontinu. Menurut Let Zelter dalam Syarifuddin (1999:17), ada 3 tujuan olahraga yaitu :

“1. Latihan olahraga dapat memperbaiki kemampuan di bidang fisik, psikis, dan social, 2. Latihan olahraga yang bertujuan untuk menstabilkan kemampuan di bidang fisik, psikis dan sosial, 3. Latihan olahraga berusaha menghindari penurunan kemampuan fisik, psikis dan kualitas moral”.

Begitu juga halnya dengan kemampuan seseorang dalam melakukan *chest pass* dapat ditingkatkan melalui latihan, sehingga dapat latihan terprogram dapat menghasilkan kemampuan passing yang optimal.

## **B. Kerangka Konseptual**

### **1. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan *Chest Pass***

Daya ledak merupakan hasil dari antara kecepatan dengan kekuatan. Dalam melaksanakan *chest pass* bahwa daya ledak salah satu merupakan atribut fisik yang memegang peranan utama dalam bermain terutama mengatur seluruh bagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak tepat. Hingga saat ini belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar pengaruh daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*. Daya ledak otot disini menjadi faktor dominan dalam pelaksanaan *chest pass*. (Madri. 2005)

Berdasarkan kajian di atas, daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting kegiatan olahraga. Bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan kuat

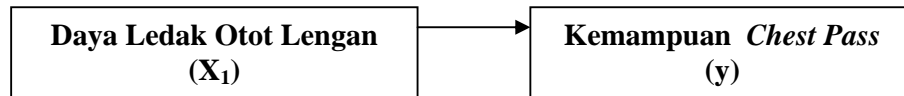
gerakan yang berlangsung dalam kerja yang bersifat *eksplosive* seperti gerakan *passing (chest pass)* dalam usaha meningkatkan permainan yang ofensif. Seorang yang tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik tidak akan mendapatkan *passing (chest pass)* yang maksimal. Dengan demikian daya ledak otot lengan berkaitan erat dengan kemampuan *chest pass*.

## **2. Kaitan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Dalam Bola Basket**

Semua cabang olahraga yang memerlukan waktu yang relatif lama pada dasarnya memerlukan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot lengan, apabila pada saat cabang olahraga bola basket yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang maksimal terutama pada kondisi fisik terutama pada kondisi fisik yang dibutuhkan antara lain daya otot lengan dan kekuatan otot lengan. Untuk mendapat kemampuan yang maksimal dan kontinu. (Syarifuddin, 1999:17)

Begitu juga hal dengan kemampuan seseorang dalam melakukan *chest pass*, kemampuan *chest pass* dapat ditingkatkan melalui latihan, sehingga melalui latihan terprogram dapat menghasilkan *passing* yang optimal.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui skema di bawah ini :



**Gambar 2: Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dalam kerangka konseptual yang telah di kemukakan sebelumnya maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Chest Pass* diterima, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} = 2,624 > t_{tabel} = 1,734$ .

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan *Chest Pass* yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek Daya ledak otot lengan dalam menjalankan program latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan *Chest Pass*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya daya ledak otot lengan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan daya ledak otot lengan.
3. Para pemain basket agar memperhatikan faktor daya ledak otot untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang daya ledak otot lengan.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *Chest Pass*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : FIK-UNP
- Fardi, Adnan. (1999). Bola Basket Dasar. Padang : FIK-UNP
- Quire, Mc Frank. (1999). Bola Basket Taktik Menyerang dan Teknik Bertahan. Semarang. Dahara Prize
- Hadi, Sutrisno. (1990). Statistik. Yogyakarta : Andi Offset
- Johnson, Bary L And Nelson, Jack K. (1986). *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education. Mineapolis, Minnesota : Burges Publishing Company.*
- Liberman, N. Cline Dkk. (1997). Bola Basket Untuk Wanita. Jakarta : Pt. Raja Grafindo Persada, (Buku Asli : *Basket Ball For Women*). Human Kinesthetic Publisher. Diterjemahkan Oleh Bagus Pribagi.
- Lubis, Johansyah. (2004). Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat. Direktorat Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa. Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Pate Dkk. (1993). Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan. Semarang. IKIP Semarang.
- Sajoto, Muhammad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta
- Sudjana (1992). Metode Statistika. Bandung : Tarsito Bandung.
- Sudjana. (1996). Metode Statistika. Bandung : Tarsito Bandung.
- Stocker, Gerhard Dkk, (1988), Bola Basket dari Permainan Sampai Pertandingan, Jakarta. Gramedia.
- Syafruddin. (1999). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang. FIK-UNP
- Umar, Husein. (1998). Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Biro Humas Dan Hukum Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Yatim, Wildan. (2005). Atlea Anatomi. Jakarta : Djambatan
- Wissel Hal. (1996). Bola Basket. Jakarta: Raja Grafindo