

**KONTRBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS
PADA ATLET IKABAS PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ARIFIN GUNAWAN SAPUTRA
NIM. 1206824**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS PADA ATLET IKABAS PADANG

Nama : Arifin Gunawan Saputra
NIM/TM : 1206824/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing,



Dr. Alnedral, M.Pd.
NIP.19600430 1986092 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan
FIK-UNP



Dr. Umar, MS. AIFO.
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

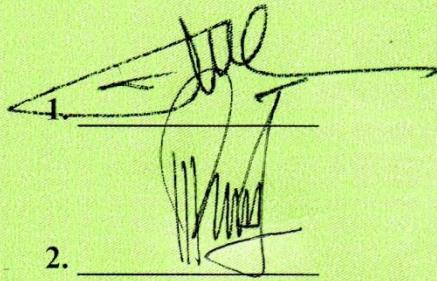
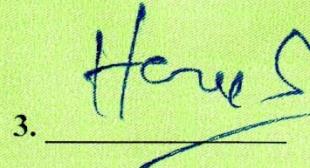
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SCHEST PASS PADA ATLET IKABAS PADANG

**Nama : Arifin Gunawan Saputra
NIM/TM : 1206824/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alnedral, M.Pd.	
2. Sekretaris	: Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd.	
3. Anggota	: Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes.	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* pada Atlet Bolabasket IKABAS Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Arifin Gunawan Saputra
Nim.1206824

ABSTRAK

Arifin Gunawan Saputra. 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass pada Atlet Bolabasket IKABAS Padang

Masalah penelitian adalah masih kurangnya kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket pada atlet bolabasket IKABAS Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet IKABAS Padang yang berjumlah sebanyak 44 orang yaitu atlet putera 25 orang dan atlet puteri 19 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang ditetapkan hanya atlet putera yang berjumlah 25 orang, dengan pertimbangan adanya perbedaan kemampuan fisik antara atlet putera dan atlet puteri.

Instrumen penelitian ini melalui daya ledak otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put*, koordinasi mata-tangan dengan tes kemampuan testee lempar tangkap bola tenis dan kemampuan *chest pass* dilakukan dengan tes *wall bounce*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.Hasil penelitian yaitu, 1) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang dengan kontribusi sebesar 41.88%. 2) Terdapat kontribusi antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang dengan kontribusi sebesar 31.84%. 3) Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang dengan kontribusi sebesar 55.78%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass pada Atlet Bolabasket IKABAS Padang .**”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak, Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Umar Nawawi, MS. AIFO, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Pembimbing
4. Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd. M.Pd, dan Bapak Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes selaku Penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepenanggungan dengan saya

7. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Agustus 2019

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.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kemampuan <i>Chest Pass</i>	9
2. Daya Ledak Otot Lengan	14
3. Koordinasi Mata-Tangan.....	16
B. Penelitian Relevan.....	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel.....	25

C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	37
1. Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y)	37
2. Daya Ledak Otot Lengan (X ₁).....	38
3. Koordinasi Mata-Tangan (X ₂)	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
1. Uji normalitas	41
2. Pengujian Hipotesis	42
C. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Atlet IKABAS Padang	27
Tabel 2. Distribusi frekuensi Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y).....	37
Tabel 3. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Lengan (X ₁)	38
Tabel 4. Distribusi frekuensi Koordinasi Mata-Tangan (X ₂).....	40
Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	41
Tabel 6. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan (X ₁) Terhadap Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y)	43
Tabel 7. Hasil Analisis Korelasi antara Koordinasi Mata-Tangan (X ₂) Terhadap Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y)	44
Tabel 8. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Daya Ledak Otot Lengan (X ₁) dan Koordinasi Mata-Tangan (X ₂) secara bersama-sama terhadap Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y).....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk tangan saat memegang bola.....	12
Gambar 2.	Bentuk posisi badan saat <i>Chest Pass</i>	12
Gambar 3.	Kerangka Konseptual Penelitian.....	24
Gambar 4.	Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	29
Gambar 5.	Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	31
Gambar 6.	Daerah Sasaran Untuk Tes <i>Wall bounce</i>	32
Gambar 7.	Saat Posisi Akan Melaksanakan Tes <i>Wall bounce</i>	33
Gambar 8.	Histogram Kemampuan <i>Chest Pass</i>	37
Gambar 9.	Histogram Daya Ledak Otot Lengan	39
Gambar 10.	Histogram Koordinasi Mata-Tangan	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	57
Lampiran 2.	Data Tes Lempar Tangkap Bola Tenis	58
Lampiran 3.	Data Tes <i>Wall bounce</i>	59
Lampiran 4.	Data Penilitian.....	60
Lampiran 5.	Analisis Uji Normalitas Kemampuan <i>Chest Pass</i> melalui Uji Liliefors (Y).....	61
Lampiran 6.	Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan Melalui Uji Liliefors (X1).....	62
Lampiran 7.	Analisis Uji Normalitas Koordinasi Mata-Tangan Melalui Uji Liliefors (X2).....	63
Lampiran 8.	Uji Hipotesis	64
Lampiran 9.	Pengujian Hipotesis 1	65
Lampiran 10.	Pengujian Hipotesis 2	66
Lampiran 11.	Pengujian Hipotesis 3.....	67
Lampiran 12.	Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	69
Lampiran 13.	Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	70
Lampiran 14.	Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.....	71
Lampiran 15.	Nilai Persentil Untuk Distibusi t.....	72
Lampiran 16.	Foto Dokumentsi..	73
Lampiran 17.	Foto Alat dan Perlengkapan Tes.....	75
Lampiran 18.	Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 19.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	78
Lampiran 20.	Surat Keterangan Pengujian Mutu dan Alat Ukur Padang	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan Bolabasket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa Bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Permainan Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh satu regu putera atau puteri yang masing-masing regu terdiri dari 5 (lima) orang pemain.

Permainan ini menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan menurut Soedikun (1992:8). Bolabasket juga merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 dinyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan, yakni, minat bakat dan motivasi dalam olahraga, dukungan moral dan material dari keluarga, proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama, dukungan sarana dan prasarana yang memadai, serta kondisi lingkungan, fisik, *geografis, social cultural* yang kondusif.

Menurut Syafruddin (2011:57) menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi prestasi atlet.

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 ditunjukan/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, 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. Menurut Fardi (1999:24) Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri dari berbagai teknik dasar yaitu melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), mulai (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*).

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, sosial, kerja sama, *fairplay* dan lain sebagainya.

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.

Menurut Fardi (1999:28) "Operan merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam Bolabasket, karena Bolabasket merupakan olahraga tim maka kerja sama dan operan-operan bola merupakan faktor penting dalam meraih kemenangan. Ditinjau dari perjalanan bola pada saat mengoper, ada beberapa macam teknik dasar *passing* yang sering digunakan yaitu operan tolakan dada (*chest pass*), operan dari atas kepala (*over head pass*), dan

operan pantulan (*bounce pass*). Dari semua jenis operan, *chest pass* merupakan yang paling sering digunakan. Jenis operan ini dilakukan dengan menolakkan bola dari depan dada kepada teman dengan cepat dan arah bola mendatar setinggi dada. *Chest pass* merupakan operan yang mementingkan kecepatan dan ketepatan dalam pelaksanaannya, jadi sangat berperan sekali dalam melakukan serangan cepat tanpa mudah disergap lawan”.

Agar *chest pass* dapat dilakukan dengan baik banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Kelentukan, Kemampuan Motorik, Keseimbangan, Kecepatan Reaksi, Kecepatan Gerakan, Kelentukan Jari, dan Kekuatan Otot. Daya Ledak Otot Lengan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga termasuk dalam melakukan *chest pass* bolabasket.

Melihat proses pelaksanaan gerakan *chest pass*, yang paling dominan mempengaruhi yaitu Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. Corbin dalam Arsil (1999:71) mengemukakan “Daya Ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat.” Daya ledak mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. 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 Kiram (1999:87) "Koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerak." Selanjutnya, Syafruddin (1999:62) menjelaskan "Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat."

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada tim IKABAS Padang, sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melaksanakan *chest pass* pada saat pertandingan, 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 dituju, 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 dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*.
2. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass*.
3. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *chest pass*.
4. Posisi badan kurang siap dalam melakukan *chest pass*.
5. Peran kekuatan otot terhadap kemampuan *chest pass*.
6. Keseimbangan badan terhadap kemampuan *chest pass*.
7. Kontribusi kecepatan gerakan terhadap kemampuan *chest pass*.
8. Peran kemampuan motorik terhadap kemampuan *chest pass*.
9. Kontribusi kecepatan reaksi terhadap kemampuan *chest pass*.
10. Kontribusi kelentukan jari terhadap kemampuan *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 kemampuan *chest pass* atlet bolabasket IKABAS Padang sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan.

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket.
2. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket.
3. Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *chest pass* bolabasket.

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 kemampuan *chest pass* permainan bolabasket.
4. Penelitian ini bermanfaat sebagai pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data maka diperoleh tiga kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang, dimana diperoleh $t_{hit} = 2,63 > t_{tab} = 1,71$ dengan kontribusi sebesar 44.88%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang, dimana diperoleh $t_{hit} = 1,85 > t_{tab} = 1,71$ dengan kontribusi sebesar 31.84%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket IKABAS Padang, dimana diperoleh $F_{hit} = 4,97 > F_{tab} = 3,44$ dengan kontribusi sebesar 55.78%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih, untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam teknik *chest pass* bolabasket terlebih dahulu meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar *chest pass*.
2. Untuk mendapatkan dan meningkatkan unsur kondisi daya ledak otot lengan dan unsur kondisi koordinasi mata-tangan maka seorang pelatih harus memilih metode latihan yang tepat.

3. Bagi pelatih dan atlet yang mengikuti latihan bolabasket disarankan untuk melatih kondisi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *chest pass*.
4. Bagi atlet yang mengikuti latihan bolabasket dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* bolabasket dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
5. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Buku Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 & peraturan pemerintah RI tahun 2007. 2007. *sistem keolahragaan nasional*. Bandung: Citra Umbra.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hidayat, Fajrul. 2013. “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kenmampuan Chest Pass Bolabaket di SMAN 1 Kabupaten Padang Pariaman”. *Skripsi*. Padang: FIK UNP.
- <Http://nasuhardinur-olahragadankesehatan.blogspot.co.id/2012/03/tes-untuk-mengukur-daya-ledak-otot.html> diakses 20 Januari 2016.
- <https://books.google.com/books?isbn.passing> diakses 20 Desember 2016.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jamal, Busli. 2012. “*Atletik Dasar*”. Buku Ajar. Padang: UNP Press.
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamentals*. Australia:Human Kinetick.