

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA
DAN TANGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING DADA* PADA PEMAIN BOLABASKET KOTA
SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

DANIEL MARCHTEN
2008 / 00916

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata dan Tangan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Passing* dada Pada Pemain Bolabasket Kota Solok**

Nama : Daniel Marchten
BP/NIM : 2008/00916
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui:

Pembimbing I



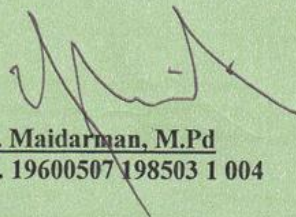
Prof. Dr. Eri Barlian, M. Si
NIP.19610724 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. H. Witarso
NIP. 19580920 198603 1 005

Mengetahui :
Ketua Jurusan Keperawatan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

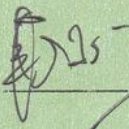

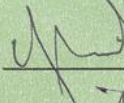

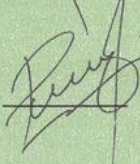
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA
DAN TANGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* DADA PADA PEMAIN BOLABASKET KOTA
SOLOK**

Nama : Daniel Marchten
BP/NIM : 2008/00916
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	
Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah	
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
	: Drs. Umar, MS. AIFO	
	: Padli, S.Si, M.Pd	



*“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan
sungguh-sungguh
(urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”
(Q.S. Alam Nasyrâh: 6-8)*

*Keyakinan dan kemauan adalah kunci utama dari keberhasilan
Dan kemiskinan serta kekurangan bukanlah halangan untuk meraih cita-cita*

*Ya Allah...
Hari ini kutadahkan tanganku
Kutundukkan kepalaku
Kuserahkan diriku padamu
Sebagai tanda sujud syukurku atas nikmatMu
Menuju jalan yang terbaik untuk hidupku*

*Sulit kupercaya akan adanya detik, menit dan waktu
Yang telah hilang dengan langkah tertatih
Dalam kesederhanaan ku coba raih kemenangan
Dalam kesederhanaan ku coba raih keberhasilan*

*Walaupun air mata dan keringat yang kurasakan
Akhirnya sepenggal kesuksesan telah telah kuraih
Segelintir kebahagiaan telah kunikmati*

*Namun perjuangan ini belum usai
Jalan masih membentang di hadapanku
Semoga satu titik kesuksesan ini menjadi bekal
Dalam keluarga serta hidup dan perjuanganku esok atau lusa
Aku masih mengharapakan cinta dan Ridho-MU YA ALLAH...*

*Dengan ketulusan, kerelaan, dan keikhlasan hati kecilku
Kupersembahkan segelintir karya sederhanku ini special buat orang tua dan
keluargaku tercinta:*

Terima kasih untuk Ayah dan ibuku tercinta yang selalu berhati besar, Sabar dalam memperjuangkan anaknya tanpa merasa beban walaupun itu memang teramat perih, dan Adik-adikku yang selalu mendorong untuk kesuksesanku. Serta semua

keluarga besar sebagai tambatan kasih yang telah banyak memberikan dorongan semangat serta do'a yang tulus dan ikhlas..

Dan juga semua teman-temanku yang samo- samo dari solok, samo2 mangontrak rumah, mulai dari aia tawa pindah ka siteba pindah lo ka aia tawa liaK nan bahu ni saminggu dan yang tarakhir pindah lo ka siteba liaK dek gara2 gampo gadang hufffff...., samo-samo galak ntah apo nan di galak an hahahaha, samo-samo lalok, samo-samo digigik rangik, sapartai main kpa, kok, ado samo dibagi saketek samo diraso" Batu Sangkar III punya cerita "Teja(nak alay), nan alah banyak manolong, Heru(Gaek), Beny(kaliang), Fikal(Choy), Ori(Boponk), Nanda(Didik), Fauzy (ompong), zi wen(fanatic chua) dan Fadli (mak itam). Trimokasi banyak preend...

Trimakasih juga buat keluarga di banda gadang gunuang pangilun, kepada ibuk yang telah saya anggap sebagai orang tua saya sendiri, ikram sudah saya anggap adik sendiri yang telah banyak menolong saya dan yang terakhir best friend iqbal arif yang telah banyak membantu dan memberi semangat, saran dan dorongan yang lebih kepadaku mulai dari sampai dengan pembuatan skripsi maupun pelaksanaan seminarnr sampai selesai.. terima kasih kawan ..

Terima kasih banyak saya tuturkan kepada bpk Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si pembimbing satu dan kepada bpk Drs. H. Witarasyah pembimbing dua yang telah sabar membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini dari awal sampai akhir.

*Terima kasih ya Allah...
Dan hari ini telah kuraih sekeping cita-cita
Telah kuwujudkan harapan kedua orang tua tercinta
Semoga semua ini tidaklah sia-sia
Kuharapkan Ridho dan RestuMU ya Allah...
Amin..*



By Daniel Marchten, S.Pd

ABSTRAK

Daniel Marchten (2012): Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata dan tangan, dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Passing* Dada Pemain Bolabasket Kota Solok

Rendahnya kemampuan pemain bolabasket Kota Solok melakukan *passing* dada menjadi masalah utama dalam penelitian ini, terbukti pada saat melakukan *passing* dada sering terjadi kegagalan dan mudah dirampas oleh pemain lawan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Daya Ledak Otot Lengan (X_1), Koordinasi Mata dan tangan (X_2) dan Kelentukan Pinggang (X_3) terhadap Kemampuan *Passing* dada Pemain bolabasket Kota Solok (Y).

Populasi penelitian ini adalah pemain bolabasket Kota Solok yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari pemain putra 25 orang dan 13 orang Pemain putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain putra yang berjumlah 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak otot lengan dengan instrumen *two hand medicine ball-push*, koordinasi mata dan tangan diukur dengan instrumen *wall-pass*, Kelentukan Pinggang dengan instrumen *flexiometer* dan kemampuan *passing* dada diukur dengan tes akurasi *push pass*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. *Power* otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pemain bolabasket Kota Solok, dengan perolehan koefisien determinasi sebesar 42%.
2. Koordinasi mata dan tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pemain bolabasket Kota Solok, dengan perolehan koefisien determinasi sebesar 17%.
3. Kelentukan Pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pemain bolabasket Kota Solok, dengan perolehan koefisien determinasi sebesar 16%.
4. *Power* otot lengan, Koordinasi mata dan tangan, dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pemain bolabasket Kota Solok, dengan perolehan koefisien determinasi sebesar 76%.

Kata kunci : Daya Ledak otot lengan, Koordinasi mata dan tangan, Kelentukan Pinggang dan *Passing* dada.

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, Koordinasi Mata dan Tangan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Passing Dada* Pada Pemain Kota Solok .”**

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 Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Witarsyah selaku Pembimbing II
4. Bapak Drs. Umar Nawawi, MS. AIFO, Drs. Maidarman, M.Pd, dan Padli, S.Si, M.Pd 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, Juli 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A.	Latar
Belakang Masalah	1
B.	Identi
fikasi Masalah	7
C.	Pemb
atasan Masalah	8
D.	Peru
musan Masalah	8
E.	Tujua
n Penelitian	9
F.	Manf
aat Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A.	Kajia
n Teori	11

1.....	Haki
kat Permainan Bolabasket	11
2.....	Haki
kat Kemampuan <i>Passing</i> dada	15
3.....	Haki
kat Kondisi Fisik	19
4.....	Haki
kat <i>Daya ledak</i> Otot Lengan.....	21
5.....	Haki
kat Koordinasi Mata dan Tangan	26
6.....	Haki
kat Kelentukan Pinggang	29

B.....	Kera
angka Konseptual.....	32
C.....	Hipot
esis.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Jenis
Penelitian.....	36
B.....	Temp
at dan Waktu Penelitian.....	36
1.....	Wakt
u Penelitian.....	36
2.....	Temp
at Penelitan.....	36
C.....	Popul
asi dan Sampel.....	36
1.....	Popul
asi.....	36
2.....	Samp
el.....	37
D.	Jenis
dan Sumber Data.....	37
1.....	Jenis
Data.....	37

2.....	Sumb	
er Data		38
E.....	Tekni	
k Pengumpulan Data		38
1.....	Taha	
p Persiapan		38
2.....	Taha	
p Pelaksanaan		39
3.....	Petug	
as Pelaksana Tes.....		39
F.....	Defin	
isi Operasional.....		40
1.....	<i>Daya</i>	
<i>ledak</i> Otot Lengan		40
2.....	Koor	
dinasi Mata dan Tangan		40
3.....	Kele	
ntukan Pinggang.....		40
4.....	Kem	
ampuan <i>Passing</i> dada		41

G.	Instru	
men Penelitian		41
1.	Tes	
Daya Otot Lengan		41
2.	Tes	
Koordinasi Mata dan Tangan		43
3.	Tes	
Kelentukan Pinggang		44
4.	Tes	
Kemampuan <i>Passing</i>		46
H.	Tekni	
k Analisis Data		48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A.	Desk	
riptif Data		51
1.	<i>Daya</i>	
<i>ledak</i> Otot Lengan		51
2.	Koor	
dikasi (Mata dan Tangan).....		52
3.	Kele	
ntukan Pinggang		53

4.....	Kem
ampuan <i>Passing</i> dada.....	54
B.....	Peng
ujian Persyaratan Analisis	56
1.....	Uji
normalitas	56
C.....	Peng
ujian Hipotesis.....	58
D.	Pemb
ahasan.....	63
BAB V PENUTUP	
A.	Kesi
mpulan.....	71
B.....	Saran
-saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk Pelaksanaan <i>Chest pass</i> (umpan dada).....	18
Gambar 2.	Otot-otot lengan yang dominan digunakan dalam pelaksanaan <i>passing</i>	25
Gambar 3.	Kerangka Konseptual Penelitian.....	34
Gambar 4.	Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Push</i>	43
Gambar 5.	Diagram Lapangan Tes dan Menangkap Bola (<i>Wall-pass</i>) ke dinding	44
Gambar 6.	Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	46
Gambar 7.	Bentuk pelaksanaan akurasi <i>passing</i> dada	48
Gambar 8.	Histogram <i>Daya ledak</i> Otot Lengan (X_2)	52
Gambar 9.	Histogram Koordinasi (X_3).....	53
Gambar 10.	Histogram Kelentukan Pinggang (X_4)	54
Gambar 11.	Histogram <i>Passing</i> Dada (X_1).....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	37
Tabel 2. Distribusi frekuensi <i>Daya ledak</i> Otot Lengan (X_2)	51
Tabel 3. Distribusi frekuensi koordinasi (X_3).....	52
Tabel 4. Distribusi frekuensi Kelentukan Pinggang (X_4)	54
Tabel 5. Distribusi frekuensi <i>Passing</i> Dada (X_1)	55
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	56
Tabel 7. Rangkuman hasil Analisis Korelasi dan determinasi <i>Power</i> Otot lengan (X_2) terhadap <i>Passing</i> dada (X_1) pada pemain Bolabasket Kota Solok	58
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan determinasi Koordinasi Mata-tangan (X_3) Terhadap <i>Passing</i> Dada (X_1) Pemain Bolabasket Kota Solok.	59
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan determinasi Kelentukan Pinggang (X_4) dengan <i>Passing</i> dada (X_1) pemain bolabasket Kota Solok	60
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Doolittle <i>Power</i> otot lengan (X_2), koordinasi mata-tangan (X_3) dan Kelentukan Pinggang (X_4) dengan <i>Passing</i> dada (X_1) pemain bolabasket Kota Solok	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian.....	76
Lampiran 2. Analisis uji normalitas Sebaran data <i>Power</i> otot tungkai melalui uji liliefors (X_2).....	77
Lampiran 3. Analisis uji normalitas Sebaran data Koordinasi Mata-Tangan melalui uji liliefors (X_3).....	78
Lampiran 4. Analisis uji normalitas Sebaran data Kelentukan Pinggang melalui uji liliefors (X_4).....	79
Lampiran 5. Analisis uji normalitas Sebaran data Kemampuan Passing Dada uji liliefors (X_1)	80
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	81
Lampiran 7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana	82
Lampiran 8. Analisis interkorelasi	85
Lampiran 9. Analisis Korelasi Doolittle.....	90
Lampiran10 Tabel dari harga dari <i>product-Moment</i>	93
Lampiran11 Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z.....	94
Lampiran12 Foto penelitian tes <i>Power</i> Otot Lengan..	95
Lampiran13 Foto penelitian tes Kelentukan Pinggang..	96
Lampiran14 Foto penelitian tes <i>wall-pass</i>	97
Lampiran14 Foto penelitian tes <i>Akurasi passing</i> dada.....	97
Lampiran15 Foto Alat dan perlengkapan tes..	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang besar manfaatnya, karena apabila seseorang bermain bolabasket, maka seluruh tubuhnya bergerak aktif, sebab seluruh tubuhnya baik kaki maupun tangannya harus selalu bergerak mengikuti alur lajunya bola dalam permainan sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemainnya. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek). Pada masa sekarang ini, bermain bolabasket bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi.

Selain itu, juga banyak didirikan perkumpulan bolabasket yaitu organisasi, klub, kelompok bola basket yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan. Salah satu bentuk tujuan olahraga bolabasket adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa :

“Ayat 2 : Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3 : Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan

secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bolabasket Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Syafruddin (2011:80-81) menyatakan:

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam yaitu dari diri atlet itu sendiri yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar yaitu pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan lain sebagainya oleh.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa dalam prestasi olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Faktor yang dominan menentukan prestasi terbaik atlet adalah faktor internal, karena atlet tidak bisa menampilkan prestasi terbaiknya jika tidak didukung oleh kemampuan fisik yang prima, teknik, dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat. Sesuai dengan ide permainan bolabasket yakni memasukkan bola sebanyak mungkin ke ring basket lawan dan mempertahankan ring basket sendiri dari ancaman lawan.

Untuk dapat menguasai permainan bolabasket di atas didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan keadaan fisik atlet untuk melakukan aktivitas dengan merealisasikan kemampuan pribadi. Dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan gerakan cepat dan gesit yang dilakukan terus-menerus dalam empat babak. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Adapun menurut Sarjono (1998:

34), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: (1). Daya tahan (2). Kekuatan (3). Kecepatan (4). Daya ledak (5). Kelentukan Pinggang (6). Keseimbangan (7). Koordinasi (8). Kelincahan (9). Ketepatan dan (10). Reaksi. Semua komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dalam olahraga bolabasket namun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan. Sebagai contoh peneliti menduga bahwa pada saat melakukan *passing* dada seorang atlet harus memiliki daya ledak otot lengan dan koordinasi yang baik. Dengan adanya kondisi fisik daya ledak otot lengan yang prima dan didukung oleh koordinasi mata dan tangan yang dimiliki pemain serta keluasaan gerakan persendian tubuh (Kelentukan Pinggang) akan memberikan kemudahan bagi pemain pada saat melakukan *passing* dada sehingga menghasilkan kemampuan *passing* dada yang baik pula

Disamping itu teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain bolabasket dalam sebuah permainan. Salah satu teknik dasar bolabasket yang harus dikuasai oleh seorang atlet adalah teknik dasar *passing*. Menurut Ambler (1982 : 24) menyatakan Seorang pemain bolabasket untuk bisa melakukan gerakan *passing* bola dengan cepat dan tepat serta gerakan yang benar harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan (daya ledak) dari penggunaan jari-jari tangan dan pergelangan tangan yang betul.

Berdasarkan pendapat di atas pemain bolabasket harus dapat melakukan gerakan *passing* dengan cepat dan tepat sehingga pada saat melakukan *passing* pemain dengan mudah memberikan bola kepada teman pada saat pertandingan bolabasket berlangsung, gerakan *passing* harus didukung oleh kekuatan dan

kecepatan (daya ledak) dari penggunaan jari-jari tangan dan pergelangan tangan dalam hal ini daya ledak otot lengan pemain dapat mendukung bagusya gerakan *passing* serta koordinasi gerakan mata dan tangan pemain sehingga bola dapat dikontrol dengan baik sampai pada tujuan tanpa harus kehilangan bola atau gagal dalam menyusun serangan. Salah satu gerakan *passing* yang dimaksud disini adalah *passing* dada. *Passing* dada merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket dalam usaha memindahkan bola dari satu orang kepada orang yang lain dan dari suatu tempat ke tempat lain setinggi dada pada saat permainan berlangsung. Bolabasket yang dipindahkan harus tepat sasaran sehingga sampai pada tujuan, bahkan tidak dapat ditangkap oleh lawan.

Bolabasket merupakan cabang olahraga bangsa Indonesia yang pada saat sekarang sudah banyak mengalami kemajuan. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya bermunculan organisasi, klub, dan kelompok bola basket yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan tujuan untuk mencapai prestasi bolabasket baik di daerah, Nasional, bahkan sampai ditingkat Internasional. Salahsatu daerah yang selalu mengembangkan permainan bolabasket untuk mencapai prestasi yang maksimal adalah Kota Solok. Pemain bolabasket Kota Solok sangat berkembang dengan pesat, hal ini dibuktikan pemain bolabasket Kota Solok mampu bersaing ditingkat daerah, walaupun selama mengikuti pertandingan tidak pernah mendapatkan prestasi puncak yang diharapkan. Hal ini dapat dikatakan bahwa prestasi pemain bolabasket Kota Solok masih rendah. Rendahnya prestasi pemain bolabasket Kota Solok diduga karena rendahnya tingkat kemampuan kondisi fisik

pada aspek daya ledak otot lengan, koordinasi, Kelentukan Pinggang, teknik *passing*, *dribbling* bola, *pivot* dan *shooting* bola ke ring basket lawan.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik dan teknik di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting dalam olahraga bolabasket. Diantaranya unsur kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot lengan, koordinasi gerakan dan Kelentukan Pinggang sedangkan unsur teknik yang sangat berperan penting adalah *passing*. Jadi semakin bagus daya ledak otot lengan, koordinasi dan didukung oleh Kelentukan Pinggang yang baik maka semakin bagus *passing* dada yang dilakukan oleh pemain bolabasket Kota Solok.

Tetapi kenyataan dilapangan masih banyak kesalahan yang dilakukan oleh pemain bolabasket Kota Solok pada saat melakukan *passing* dada dan kurangnya koordinasi mata dan tangan saat memberikan bola kepada rekan satu *team* sehingga bola sangat mudah diambil oleh pemain *team* lain. Selanjutnya berdasarkan pemantauan pelatih bolabasket Kota Solok, perkembangan permainan bolabasket Kota Solok dalam tiap-tiap pertandingan banyak sekali mengalami kegagalan terhadap keterlambatan menyusun serangan, terutama pada saat terjadinya serangan balik. Serangan yang terjadi diakibatkan oleh kegagalan pada saat melakukan *passing* dada kepada rekan satu tim yang sangat diutamakan untuk tujuan penyerangan sebelum melakukan *passing* dada. Diantara kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya atlet dalam melakukan *passing* dada, lemahnya bola *passing* dada yang diberikan sehingga sering bola tidak tepat sasaran, tidak sampai pada tujuan, bahkan dapat ditangkap oleh lawan.

Dari masalah-masalah tersebut peneliti menduga kegagalan teknik *passing* dada yang dilakukan oleh atlet bolabasket Kota Solok dipengaruhi oleh rendahnya komponen kondisi fisik yang berperan pada teknik *passing* tersebut. Komponen kondisi fisik tersebut antara lain adalah daya ledak otot lengan, koordinasi mata dan tangan dan Kelentukan Pinggang atlet. Pada saat melakukan *passing* ke ring seorang atlet harus memiliki daya ledak otot lengan, koordinasi dan Kelentukan Pinggang yang baik. Dengan adanya kondisi fisik daya ledak otot lengan yang prima dan didukung oleh koordinasi yang dimiliki atlet serta keluasaan gerakan persendian tubuh (Kelentukan Pimggang) akan memberikan kemudahan bagi atlet pada saat melakukan *passing* dada sehingga menghasilkan kemampuan *passing* dada yang baik pula.

Disamping itu untuk menghasilkan kemampuan *passing* dada yang baik dan benar masih banyak faktor lain yang ikut mempengaruhinya diantaranya adalah : kondisi mental, sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet, dan sebagainya. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja otot, karena gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metode latihan, penguasaan teknik dan taktik pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi bolabasket.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada *passing* dada hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang atlet dalam melakukan serangan pada saat bermain. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi bermain pemain atau atlet sehingga prestasi puncak pun sulit untuk dicapai. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui secara ilmiah mengenai Kontribusi Daya ledak otot lengan , Koordinasi mata dan tangan dan Kelentukan Pinggang Terhadap kemampuan kemampuan *passing* dada pemain bola basket Kota Solok .

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok. Diantaranya, yaitu :

1. Apakah status gizi berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
2. Apakah kelengkapan sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
3. Apakah teknik berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
4. Apakah mental berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
5. Apakah taktik berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?

6. Apakah kesiapan program latihan berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
7. Apakah daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
8. Apakah koordinasi mata dan tangan berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
9. Apakah Kelentukan Pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang diidentifikasi dan juga peneliti beranggapan bahwa Daya ledak Otot Lengan, Koordinasi mata dan tangan dan Kelentukan Pinggang berperan penting dalam Kemampuan *Passing* dada, maka penelitian ini hanya dibatasi pada ” Kontribusi Daya ledak otot lengan , Koordinasi mata dan tangan dan Kelentukan Pinggang Terhadap kemampuan *passing* dada pemain bola basket Kota Solok”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
2. Apakah koordinasi mata dan tangan berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?

3. Apakah Kelentukan Pinggang kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
4. Apakah daya ledak otot lengan, koordinasi mata dan tangan dan Kelentukan Pinggang kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan, koordinasi mata dan tangan dan Kelentukan Pinggang terhadap kemampuan *passing* dada pada pemain bolabasket Kota Solok?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan guru-guru olahraga yang akan mengajarkan bolabasket.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan dan bagi para pelatih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

5. Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada sebesar 42% pada pemain bolabasket Kota Solok.
6. Koordinasi mata dan tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *passing* dada sebesar 17% pemain bolabasket Kota Solok
7. Kelentukan Pinggang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *passing* dada sebesar 16% pemain bolabasket Kota Solok
8. Daya ledak otot lengan, Koordinasi mata dan tangan, dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *passing* dada sebesar 76% pemain bolabasket Kota Solok.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Bolabasket Kota Solok disarankan untuk melatih unsur Daya ledak otot lengan, Koordinasi, dan Kelentukan Pinggang dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam melakukan *Passing* dada.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain Bolabasket putra Kota Solok disarankan dapat meningkatkan *Passing* dada dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. 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

- Ambler, VIC. (1982). *Basketball (The basics For Coach and Player)*. London : Satelit Offset.
- Anita. J. Harrow. (1977). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain*. New York : David Mc. Kay Company. Inc.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Bandung : Tarsito.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bactiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang : FIK UNP.
- Basoeki, Soejono. (1998). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta : Depdikbud
- Delavier, Frederic (2001). *Strength Training Anatomy*. Canada : Publishing of Human Kinetic.
- Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Fardi Adnan, (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang : FIK UNP
- Furqon, Arif. (2007). *Permainan Bola Basket (50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket) (terjemahan)*. Yogyakarta : PT. Citra Aji Parama.
- Gallahue. David. L. (1982). *Motor Development*. Indiana : University, Benchmark Press. Inc.
- Harsono. (1982). *Prinsip dan Metodologi Latihan*. Jakarta : Panitia Penyelenggara Penataran Kader Pelatih Olahraga.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat
- Hussein, Usman dan Akbar, RPS (2000), *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional* . Jakarta : Presiden Republik Indonesia.