

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN  
CHEST PASS PADA PERMAINAN BOLABASKET DI TIM PORPROV  
KE XI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga untuk  
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Serjana Pendidikan*



OLEH :

**Erman**  
2007/91089

**PROGRAM STUDI PENJASKES DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan *Chest Pass* Pada Permainan Bolabasket Tim Poprov Ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota

**N a m a** : Erman

**BP / NIM** : 2007 / 91089

**Program Studi** : Penjaskesrek

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Nirwandi, M. Pd**  
NIP. 130 900 693

**Drs. Ediswal, M.Pd**  
NIP. 19520928 197703 1 003

Diketahui oleh :  
Ketua Jurusan

**Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO**  
NIP. 131 668 605

## DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	i
Daftar isi .....	ii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah. ....	8
E. Tujuan Penelitian. ....	8
F. Kegunaan Penelitian. ....	9

### BAB II KAJIAN TEORI

A. KAJIAN TEORI.....	10
1. Permainan Bolabasket.....	10
2. <i>Chest Pass</i> Bolabasket. ....	11
3. Daya Ledak. ....	12
4. Kekuatan Otot. ....	15
5. Otot Lengan.....	17
B. KERANGKA KONSEPTUAL .....	17
C. HIPOTESIS.....	18

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel.....	20
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	20
1. Alat Pengumpulan Data .....	20
2. Teknik Mengumpulkan Data .....	21
E. Variabel Penelitian .....	22
1. Prosedur Penelitian .....	22
2. Teknik Analisa Data.....	23

### **BAB IV PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	<b>25</b>
1. Daya Ledak otot Lengan .....	<b>25</b>
2. Kemampuan <i>Chest pass</i> .....	27
B. Uji persyaratan analisis .....	29
1. Uji Normalitas Data.....	29
2. Uji Homogenitas.....	30
3. Uji Linearitas .....	30
C. Pengujian Hipotesis.....	31
D. Pembahasan.....	32

<b>BAB V Penutup.....</b>	<b>34</b>
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan Tes <i>Chest Pass</i> .....	46
2. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Put</i> .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Hasil Tes .....	37
2. Data Penelitian .....	38
3. Hasil Pengolahan Data .....	39
4. Analisis Data .... ..	42
5. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	43
6. Analisis Uji T tes.....	44
7. Kesimpulan Uji Hipotesis .....	45
8. Pelaksanaan <i>Tes Chest Pass</i> .....	46
9. Pelaksanaan <i>Tes Medicine Put</i> .....	47
10. Izin Melaksanakan penelitian .....	49
11. Surat Keterangan Pemakaian Alat .....	50
12. Surat Keterangan Pemeriksaan Alat.....	51
13. Rekomendasi Penelitian .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	1. Kerangka Konseptual .....	17
	2.Grafik Histogram Daya Ledak Otot Lengan .....	27
	3.Grafik Histogram <i>Chest Pass</i> .....	28



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*.....sesungguhnya dibalik kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu selesai mengerjakan suatu pekerjaan  
Kerjakanlah urusan yang lain dengan sungguh-sungguh  
Dan hendaknya kepada Tuhanlah kamu berharap(QS.Al  
insyirah:6,7)*

*Pada hari ini telah aku dapatkan sesuatu  
harapan yang juga harapan dari keluarga,  
namun perjalanan hidup tidak hanya sampai  
di sini. Masih banyak lagi yang masih aku  
selesaikan. Kucoba meraih kebahagiaan  
dalam ujian dan cobaan meraih  
kemenangan sujud syukur aku  
persembahkan setelah menempuh jalan yang  
panjang dan berliku untuk meraih sebuah  
cita-cita*

*Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan  
karya ini buat keluargaku Ayah tercinta Syafri  
istri tercinta Ismetriati,A.Ma, anak-anak yang  
menjadi penerus bangsa (Lisa Erman,  
Lusi Erman dan Hana Erman) dan anggota  
keluarga lain yang telah memberikan dorongan  
untuk menjadi yang terbaik. Warisilah watak  
tenang, semangat juang yang tinggi, ketabahan  
dan kegigihan yang dimiliki oleh orang tua kalian.*

*Terima kasih atas segala pengorbanan yang  
diberikan teristimewa rekan-rekan  
seperjuangan di jajaran mahasiswa UNP lokal  
jauh Bukittinggi yang selalu memberikan  
dorongan untuk tidak putusasa dalam  
menjalani perkuliahan disela-sela kesibukan  
tugas Negara dan keluarga tercinta*

*Selalu ingatlah Tuhan tidak memberikan apa yang  
kita inginkan, tetapi tuhan memberikan apa yang  
kita butuhkan. Maka syukurilah apa yang pada  
padamu sekarang. Jangan mengeluhkan dan  
menyalahkan takdir. Jangan kamu menerka  
-nerka apa yang akan Tuhan berikan padaMu.*

***Erman***

## ABSTRAK

**Erman (2009) : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan *Chest Pass* Pada Permainan Bolabasket Tim Porprov Ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota**

Banyaknya *chest pass* pemain bolabasket tim Porprov putra ke XI Kabupaten Lima Puluh Kota tidak pada tujuan yang dimaksud, serta mudahnya *chest pass* dipotong oleh lawan. Permasalahan ini karena kurangnya kemampuan daya ledak otot lengan atas serta otot lengan bawah. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variable yaitu daya ledak otot lengan (X) dengan kemampuan *chest pass* permainan bolabasket (Y).

Metode pada penelitian ini memakai metode observasi. Jenis penelitian yaitu korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bolabasket putra tim Porprov Ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 22 orang. Semua populasi dipergunakan sebagai sample penelitian dengan memakai sistim *total sampling*. Suharsimi Arikunto (2002 : 112) “apabila populasi kurang dari 100 maka untuk sample diambil seluruhnya, apabila populasi lebih besar dari 100 maka untuk sample diambil 10-15 % atau 20-25 %”. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 1 Payakumbuh Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota. Waktu penelitian ini adalah bulan Juni 2009.

Berdasarkan analisis didapatkan dari pengelolaan data dalam penelitian, data daya ledak otot lengan yang diambil dengan menggunakan tes *Medicine Ball Put* sedangkan kemampuan *Chest pass* menggunakan tes, *pasing* ke dinding. Dari hasil pengolahan dan uji hipotesis, pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* bolabasket, sehingga diharapkan pada para pelatih untuk tidak melupakan latihan daya ledak otot lengan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* atlet.

Kata kunci : Daya ledak Otot Lengan dan kemampuan *Chest pass*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan *Chest Pass* Pada Permainan Bolabasket Tim Porprov Ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui sejauhmana hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket di tim Porprov ke XI Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan yang diharapkan. Ini disebabkan oleh keterbatasan atau kurang ilmu pengetahuan penulis. Maka dari itu diharapkan kritikan dan saran yang sehat yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna untuk kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat 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. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unuversitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hedri Neldi, M. Kes. AIFO sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Ediswal, M. Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dengan penuh kesabaran untuk membimbing kami demi tersusunnya skripsi ini.
4. Tim Dosen Penguji bapak Drs, Hendri Neldi, M. Kes. AIFO, bapak Drs. Zarwan, M. Kes, bapak Drs. Yulifri yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti baik selama seminar maupun selama pembuatan skripsi ini hingga tersusunnya skripsi ini.
5. Bapak-bapak dan ibu-ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada kami.
6. Ayah anda yang tercinta dan seluruh sanak keluarga yang telah memberikan dorongan dan motivasi untuk tersusunnya skripsi ini.
7. Istri tercinta Ismetriati, A.Ma serta anak-anak Lisa Erman, Lusi Erman dan Hana Erman yang selalu memberikan dorongan dan semangat yang penuh pengertian untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Seluruh karib kerabat dan sanak famili yang telah memberikan bantuan demi selesainya perkuliahan ini.

Pangkalan, Agustus 2009

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Persembahan .....	iii
Abstrak.....	iv
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel .....	x
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Lampiran .....	xii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah. ....	8
E. Tujuan Penelitian. ....	8
F. Kegunaan Penelitian. ....	9

### BAB II KAJIAN TEORI

A. KAJIAN TEORI.....	10
1. Permainan Bolabasket.....	10
2. <i>Chest Pass</i> Bolabasket. ....	11
3. Daya Ledak. ....	12

4. Kekuatan Otot.....	15
5. Otot Lengan.....	17
B. KERANGKA KONSEPTUAL .....	17
C. HIPOTESIS.....	18

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel.....	20
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	20
1. Alat Pengumpulan Data .....	20
2. Teknik Mengumpulkan Data .....	21
E. Variabel Penelitian .....	22
1. Prosedur Penelitian .....	22
2. Teknik Analisa Data.....	23

### **BAB IV PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	25
1. Daya Ledak otot Lengan .....	25
2. Kemampuan <i>Chest pass</i> .....	27
B. Uji persyaratan analisis .....	29
1. Uji Normalitas Data.....	29

2.Uji Homogenitas.....	30
3.Uji Linearitas .....	30
C. Pengujian Hipotesis.....	31
D. Pembahasan.....	32
<b>BAB V Penutup.....</b>	<b>34</b>
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Nama Pembantu Tenaga Tes .....	22
2. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan .....	26
3. Distribusi Frekwensi <i>Chest Pass</i> .....	28
4. Rangkuman Uji Normalitas .....	30
5. Rangkuman Uji Linearitas.....	30
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi.....	31
7. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Antara Variabel .....	32



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Grafik Histogram Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Lengan ..... 27
2. Grafik Histogram Distribusi Frekwensi *Chest Pass*..... 29
3. Pelaksanaan Tes *Chest Pass*..... 46
4. Pelaksanaan Tes *Medicine Put*..... 47

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Hasil Tes .....	37
2. Data Penelitian .....	38
3. Hasil Pengolahan Data .....	39
4. Analisis Data.....	42
5. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	43
6. Analisis Uji T tes.....	44
7.Kesimpulan Uji Hipotesis .....	45
8.Pelaksanaan <i>Tes Chest Pass</i> .....	46
9.Pelaksanaan Tes <i>Medicine Put</i> .....	47
10. Izin Melaksanakan penelitian Dari UNP .....	49
11. Surat Pemeriksaan Alat .....	50
12. Rekomendasi Penelitian Dari UPT.....	51
13. Surat Keterangan Penelitian Dari Pengcab PERBASI .....	52



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Permainan Bolabasket merupakan suatu permainan yang disukai oleh masyarakat, termasuk bola kaki dan bola voli. Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada even-even resmi, contohnya : pada pertandingan antar club, Pekan Olah Raga Anak Nagari, Pekan Olahraga Propinsi , Pekan Olahraga Wilayah , Pekan Olahraga Nasional dan lain sebagainya.

Permainan bolasket ini merupakan salah satu permainan yang digemari oleh anak muda. Karena dalam permainan bolabasket ini banyak unsur kerjasama. Pertandingan Bolabasket merupakan permainan tim yaitu lima orang lawan lima orang. Unsur-unsur dasar dalam permainan bolabasket adalah : memantulkan bola kelantai ( *dribbling* ), operan ( *passing* ), tembakan ( *shooting* ), menghalangi ( *blocking out* ) pantulan kembali ( *rebounding* ), menempel lawan ( *screening* ) dan pertahanan. Unsur-unsur dasar dalam permainan bolabasket harus dikuasai oleh seorang pemain basket supaya permainan nampak indah dan menarik. Permainan *passing* merupakan salah satu ciri dari kerjasama, yang membutuhkan komunikasi dan kerjasama yang bagus antara pemain. Menurut Wessel (1996: 18) “Kegunaan operan (*passing*) itu sendiri adalah untuk mengalihkan bola dari daerah padat pemain ke tempat yang kosong pemain atau lawan”. Contohnya setelah *rebounding* atau dijaga ketat oleh pemain lawan, menggerakkan bola dengan cepat pada *pastbreak*, membangun permainan yang lebih *ofensif*,

mengoper kerekan yang sedang kosong atau tidak ada lawan untuk melakukan *shooting*, mengoper, memotong untuk melakukan tembakan sendiri. Jadi *passing* yang cepat dan tepat sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket.

Dalam kata lain kerjasama yang tergambar dari komunikasi yang baik antar pemain dapat dilihat dari permainan dengan pola penyerangan yang menggunakan *passing*, *dribbling* dan *shooting* merupakan salah satu penyebab kegagalan serangan. Kesalahan dalam *passing*, *dribbling* dan *shooting* ini dapat mengakibatkan *trun-over* dan berakibat fatal bagi suatu tim karena akan berakibat berpindahnya penguasaan bola sehingga akan menyebabkan tim lawan dapat menguasai bola bahkan memasukkan bola ke keranjang dan menambah angka bagi tim tersebut.

Adapun macam-macam jenis *passing* : 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 (*sidearm pass*), operan mengait (*hook pass*) dan lain-lainnya. Dari macam-macam jenis *passing* tersebut *chest pass* paling sering digunakan oleh pemain selama permainan berlangsung. Tetapi kesalahan-kesalahan terutama dalam *chest pass* adalah lebih sering terjadi akibatkan oleh pemain yang kurang memiliki daya ledak otot lengan. Sehingga mengakibatkan bola tidak sampai ketujuan, jalan bola tidak seperti yang diharapkan dalam pelaksanaan *chest pass* itu sendiri, operan tersebut lebih mudah dipotong oleh lawan atau di *intersep*. Hal inilah yang mengakibatkan banyak *trun-over* terjadi dan sangat merugikan tim sendiri. Dari kesalahan tersebut dapat dijelaskan bahwa

faktor daya ledak otot lengan menjadi salah satu syarat dalam pelaksanaan *chest pass* yang menghasilkan passing yang akurat dan tepat. Seperti yang dijelaskan oleh terjemahan Julisa Restafari ( 2006 : 20 ) menyatakan “Pelaksanaan *passing*, *chest pass* itu sendiri dimulai dengan bola dipegang dua tangan dengan posisi di depan dada dan diakhiri dengan pelepasan bola datar ke depan setinggi dada”.

Dalam pelaksanaan teknik *chest pass* bahwa daya ledak merupakan salah satu atribut fisik yang memegang peran utama dalam bermain, terutama mengatur seluruh bahagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak cepat. Hingga saat ini belum ditemukan literatur yang mengungkap seberapa besar pengaruh daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*. Menurut Madri. M ( 2005: 14) ”Daya ledak otot lengan di sini menjadi faktor dominan dalam pelaksanaan *chest pass*”. Jadi daya ledak otot lengan menjadi syarat utama dalam pelaksanaan *chest pass*, di mana kemampuan otot lengan diharapkan mampu mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi otot tinggi, terutama untuk serangan *fastbreak* yang waktunya sangat singkat bola harus cepat sampai ke daerah dan masuk ke ring lawan.

Untuk mencapai kondisi fisik yang normal kita harus mengikuti latihan yang teratur.. Soekarman (1987 : 15) menyatakan “ Kondisi fisik yang normal hanya dapat di capai melalui latihan yang teratur dan cara latihan tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan”.

Seorang pemain bolabasket sering melakukan kesalahan antara lain : operan yang salah *shooting* yang tidak masuk ke *ring* ( keranjang ) basket.

Pemain yang sering jatuh, bolabasket yang sering lepas dari tangkapan, berputar yang tidak benar. *Layup* yang tidak benar, sering melanggar lawan, menjaga lawan, penguasaan tubuh yang tidak kurang memahami peraturan permainan dan banyak lagi yang lainnya.

Operan yang salah yaitu operan yang tidak sampai kepada teman sehingga dengan mudah dipotong oleh lawan dan bahkan bisa berakibat fatal, lawan bisa memasukan bola ke *ring* ( keranjang ) basket kita.

*Shooting* yang tidak masuk ke ring ini disebabkan berapa faktor :

1. Kaki tumpuan waktu melakukan *shooting* tidak tepat
2. Pegang bola yang tidak menurut semestinya
3. Engkel tangan yang tidak berfungsi
4. Lompatan yang kurang baik
5. Posisi tubuh yang tidak seimbang.

Pemain yang sering jatuh disebabkan karena kurangnya kelincahan, kurangnya latihan gerak, kurangnya konsentrasi bahkan kurangnya kemampuan fisik atau daya tahan tubuh untuk melakukan permainan yang dilakukan empat kuartir masing – masing kuartir terdiri dari 10 menit.

Bolabasket yang sering lepas dari tangkapan yaitu bola yang datang tidak bisa ditangkap menurut yang diinginkan. Ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : Kurangnya latihan menangkap bolabasket, kurangnya kekuatan tangan untuk menahan bolabasket yang ditangkap dan kurangnya kecepatan gerak untuk menangkap bolabasket.

Berputar (*pivot*) yang tidak benar yaitu seorang pemain bolabasket waktu melakukan putaran ada yang menabrak lawan, dan juga waktu melakukan putaran ada yang keluar dari sumbu tempat berputar. Ini akan mengakibatkan kesalahan dalam bermain bolabasket maka bola akan berpindah menjadi untuk lawan. Maka bola akan dilemparkan dari samping oleh pihak lawan.

*Layup* yaitu langkah tiga yang dilakukan untuk memasukkan bolabasket ke *ring* lawan. Pada umumnya kesalahan ini terjadi ketika pemain tidak melakukan lompatan pada langkah ketiga, sipemain menerima bolabasket terlebih dahulu harus melakukan lompatan. Sedangkan yang benarnya sipemain menerima bola disaat melayang baru melakukan lompatan yang kedua dan yang ketiga.

Sering melanggar lawan yaitu lawan telah terlebih mengambil posisi tegak lurus sedangkan sipembawa bolabasket tetap memaksakan untuk melakukan pantulan bola kelantai, serta memaksakan untuk melakukan shooting dan *lead up* yang sebaiknya. Apabila sipenjaga telah menepati posisi yang tegak terlebih dahulu maka sipembawa bola harus menghindar, kalau tidak menghindar maka akan terjadi *foul* untuk sipembawa bola.

Menjaga lawan (*blocking*) yaitu gerakan yang dilakukan untuk menghalangi lawan menguasai bolabasket agar lawan tidak bisa memasukkan bola ke *ring* kita. Kesalahan yang sering terjadi disini sipenjaga sering mendorong atau memukul lawan. Ini disebabkan karena kurangnya kekuatan tungkai untuk menahan berat badan atau tidak terkontrolnya emosi pemain maka dengan cepat menguasai bolabasket. Bila melakukan pergeseran dengan lawan lebih dari dua jari maka ini mengakibatkan pelanggaran. Kalau pelanggaran ini dilakukan waktu



orang melakukan tembakan ke *ring* maka akan diberi tembakan hukuman supaya hal ini jangan terjadi maka kita harus menjaga keseimbangan tubuh dan mengontrol emosi serta menghindari persentuhan dengan lawan.

Peraturan permainan bolabasket diantaranya tidak boleh membawa bola berjalan tidak boleh bersentuhan dengan lawan, tidak boleh memainkan bola diluar lapangan yang telah ditentukan dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan banyak para atlet bolabasket putra Kabupaten Lima Pilih Kota melakukan *chest pass* yang tidak sampai kepada temannya. Ini disebabkan mungkin oleh beberapa faktor : kurangnya kemampuan otot lengan atas, kurangnya kemampuan otot lengan bawah, kurangnya kekuatan jari-jari, sikap kaki diwaktu melempar bola yang tidak baik dan awalan yang tidak baik dalam melempar bolabasket.

Guna daya ledak yaitu untuk menekan bola dalam melakukan *chest pass*. *Chest pass* merupakan teknik yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bolabasket, karena dalam permainan bolabasket sering sekali mempergunakan teknik *chest pass*. *Chest pass* dipergunakan untuk melakukan : *passing, pastbreak*.

Dari uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan dengan judul “ Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan *Chest Pass* Bolabasket Pada Tim Porprov Ke XI Di Kabupaten Lima Puluh Kota “

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan daya ledak otot lengan.
2. Kemampuan *Chest pass* dalam permainan bolabasket.
3. *Passing* yang tidak menemui sasaran yang diinginkan.
4. *Passing* pemain yang sering tidak sampai kepada teman, sehingga mudah dipotong oleh lawan.
5. Kurangnya konsentrasi diwaktu melakukan *passing*.
6. Kurangnya kemampuan *chest pass*.
7. *Chest pass* yang tidak menemui sasaran.
8. *Chest pass* yang mudah dipotong oleh lawan.
9. *Chest pass* yang masih lemah.

Hal-hal tersebut di atas mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti : kurangnya kemampuan otot lengan atas, kurangnya kemampuan otot lengan bawah, kurangnya kekuatan jari-jari, sikap kaki diwaktu melempar bola yang tidak baik dan awalan yang tidak baik dalam melempar bolabasket.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat masih luasnya masalah yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti perlu membatasi permasalahan agar peneliti dapat sesuai dengan waktu, biaya dan sarana yang diinginkan. Dengan demikian masalah yang diteliti dibatasi pada :

1. Kemampuan daya ledak otot lengan.
2. Kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket.

### D. Rumusan Masalah.

Karena banyaknya masalah penulis akan membahas yaitu tentang “ hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada permainan bolabasket di tim bolabasket PORPROV putra ke XI Kabupaten Lima Puluh Kota”.

### E. Tujuan Penelitian.

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan di tim Porprov bolabasket putra bolabasket putra ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk kemampuan *chest pass* atlet di tim Porprov putra ke XI di Kabupaten Lima Kota.
3. Untuk melihat hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* atlet Bolabasket Tim Porprov putra ke XI Kabupaten Lima Puluh Kota.

**F. Kegunaan Penelitian.**

Dalam memperhatikan tujuan yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini berguna untuk :

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam mendapat gelar serjana pendidik.
2. Sebagai bahan atau materi latihan bagi pelatih di Tim PORPROV bolabasket putra ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Sebagai bahan masukan untuk dosen dalam proses belajar mengajar bolabasket.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.
6. Sebagai bahan kajian bagi PERBASI Sumatera Barat dalam pembinaan atlet bolabasket

## BAB II

### TINJAUAN KEPUSTAKAAN

#### A. KAJIAN TEORI

##### 1. Permainan Bolabasket

Bolabasket adalah salah satu olahraga yang mengandung unsur-unsur gerak yang komplik dan beragam. Artinya gerakan yang diperlukan dalam permainan bolabasket merupakan gabungan unsur-unsur gerakan yang saling menunjang, misalnya : berlari, *mendribling*, *passing*, melempar dan menjaga lawan. Terlebih dahulu anak harus mengetahui cara-cara memegang bola. Untuk dapat melakukan permainan bolabasket dengan baik maka setiap unsur-unsur itu harus dipelajari satu persatu gerakan. Kemudian gerakan itu baru dirangkai atau perlu adanya koordinasi antara unsur gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya. Dengan melakukan koordinasi gerakan yang berulang-ulang barulah kita melakukan permainan bolabasket.

Selanjutnya PERBASI (1990 : 25) mengemukakan. “ Teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh pemain bolabasket dapat dibagi dalam teknik : *Passing*

( melempar ), *catching* ( menangkap ), *dribbling* ( menggiring ), *shooting* ( menembak ), *run* ( berlari ), *stop* ( berhenti ), *body control* ( penguasaan tubuh ), *Fivoting* ( memoros ), *guarding* ( menjaga lawan )”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga bolabasket merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kerjasama dari masing-masing atlet yang saling mendukung satu sama lainnya. Olahraga itu sangat menuntut seorang atlet

memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik pula. Karena permainan yang dilaksanakan dalam empat babak dengan batas waktu 4 x 10 menit, sehingga menuntut pemain harus mempunyai *power* (kekuatan) yang baik dan dapat berfikir dengan cepat dalam membuat suatu keputusan.

## **2. *Chest Pass* Bolabasket.**

*Chest pass* adalah merupakan operan pada permainan bolabasket kepada teman dengan menggunakan dua tangan didepan dada. *Chest pass* merupakan salah satu teknik dan yang paling sering dipakai dalam permainan bolabasket , maka seorang pemain bolabasket harus menguasai dengan benar bagaimana tehnik melakukan *chest pass* yang baik dalam permainan bolabasket. *Chest pass* menurut Nency Lieberman dkk (1997:19) “ salah satu jenis *passing* (operan) merupakan dasar dalam permainan bola basket”. Dengan cara bola ditahan di dada dengan ujung jari kedua tangan. Jempol harus di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi-sisi bola. Posisi siku dekat dengan tubuh. Letak kaki pada posisi satu di depan dan satu di belakang. Dengan tumpuan berat badan ke depan ketika untuk melakukan *passing*. Pada saat pelaksanaan *passing*, luruskan siku (panjangkan) siku dan putar posisi ibu jari ke bawah.

*Chest pass* menurut Julisa Restafari ( 2006 : 26 )” operan dada yang paling umum di permainan bolabasket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi di atas lantai”. Pelaksanaan *chest pass* diuraikan

menurut Wissel (1996: 21) adalah “ Dimulai dengan sikap seimbang, pegang bola dengan posisi dua tangan di depan dada, jaga agar siku masuk. Tangan harus sedikit di belakang bola dalam keadaan *rileks*”. Perkuat pergelangan tangan dan

jari-jari pada bola. Lepaskan bola dengan jari jemari kedua tangan. Sambil menghasikan *backspin* (berputar ke arah belakang) dan mengarah bola. Gerakan *follow-through* jari-jari menunjukan ke arah ( target ) *passing* dan telapak tangan menghadap 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 bola dipegang di depan dada dengan posisi siku selebar bahu. Dan pada saat melepas bola, siku harus lurus (*flexy*) dan menunjuk kearah (target) *passing*. Bola terakhir dilepas dengan ujung jari dengan posisi ibu jari berada di bawah sehingga menghasilkan putaran bola menjadi ke belakang (*back spin*).

### 3. Daya Ledak

#### a. Pengertian daya ledak

Daya ledak yaitu kemampuan untuk melakukan tolakan terhadap bolabasket, sehingga bolabasket bergerak dari tangan sipemain bolabasket. Daya ledak ini dipergunakan untuk melakukan operan bolabasket kepada teman. Daya ledak merupakan salah satu unsur tehnik yang penting dalam permainan bolabasket.

Menurut Pate (1993 : 32) “daya ledak merupakan suatu komponen biometrik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan berapa jauh kita melakukan tolakan serta berapa cepatnya seseorang berlari dan sebagainya”.

Sejalan dengan pendapat Sukarman dalam Madri. M (2005 : 34) “daya ledak merupakan elemen dalam kondisi fisik dengan aspek kinerja dominan dalam proses bermain”. Kondisi ini hanya dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan cara berlatih saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik, khususnya *explosive power* di dalam pencapaian hasil yang baik, diantaranya sekian banyak cabang olahraga itu salah satunya adalah bolabasket yang dipakai pada saat melakukan *passing* dan *shooting*. Adapun pendapat ahli tentang *explosive power* atau daya ledak. Menurut Jonath dan Kampel dalam Syafrudin (1999 : 19) “*Power* adalah kemampuan sementara otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Pendapat Bompa dalam Syafrudin (1999 20) “*Power* adalah produk dari kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melakukan tenaga yang maksimal dalam waktu yang cepat”.

Senada dengan pendapat Sajoto (1995 : 30) yaitu “*Power* merupakan sebagian kemampuan untuk mengeluarkan tenaga yang maksimal dalam waktu yang singkat dalam hal ini *power* otot kadang kala disebut dengan kekuatan *explosive*”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kontraksi beban dengan mengangkat, menolak dan mendorong. Kecepatan menunjukan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, sedangkan kekuatan menunjukan kemampuan otot dalam menahan



suatu beban untuk kontraksi selama menerima beban. Perpaduan kontraksi otot merupakan ciri utama dari *power*, banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat, atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat dan ini menandakan bahwa kekuatan otot saja belum jaminan untuk menghasilkan *power*. Berkenaan dengan ini bahwa antara kekuatan dan kecepatan harus dilatih untuk menghasilkan *power* yang baik.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi *explosive power*.

Faktor yang mempengaruhi *explosive power* yaitu : kekuatan, kecepatan dan besarnya beban yang digerakkan. Seperti yang telah diuraikan di atas bahwa *power* ditentukan oleh unsur kekuatan dan kecepatan, namun ditinjau secara lebih rinci perkembangan *power* dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Mark Mouth dalam Syafrudin (1999:24) "*power* tergantung dari 1) Kekuatan otot. 2) Kecepatan kontraksi otot yang terkait (serabut otot lambat dan cepat). 3) Besarnya beban yang digerakkan. 4) Koordinasi otot intra dan inter, 5) Panjang otot waktu berkontraksi. 6) Sudut sendi".

Faktor yang lain mempengaruhi *power* pada otot adalah kecepatan kontraksi otot yang terkait dalam hal ini yang berperan adalah jenis serabut otot putih dan cepat, kemudian kontraksi otot juga merupakan salah satu indikator adanya *power*, *power* juga ditentukan oleh besarnya beban, terlalu besar beban maka otot akan menjadi lambat bergerak, karena otot tidak mampu bergerak secara cepat, sebaliknya bila beban terlalu kecil dan rendah maka kekuatan otot tidak bisa

berkembang. Faktor lain yang mempengaruhi *power* otot adalah sudut sendi, sudut sendi akan mempengaruhi kekuatan otot.

Pengalaman membuktikan bahwa untuk melakukan loncat tegak, sudut sendi yang besar dari 90 derajat menghasilkan *power* lebih dari pada sudut sendi yang kecil dari sudut yang kurang dari 90 derajat.

Kekuatan otot merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk melakukan aktifitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen ini mutlak dimiliki untuk meraih prestasi puncak. Setiap atlet yang melakukan aktifitas perlu mempunyai kekuatan otot. Dalam permainan bolabasket atletnya harus mempunyai kekuatan otot untuk melakukan suatu gerakan. Maka dari itu kita harus mengetahui kemampuan otot untuk melakukan suatu gerakan. Dalam hal ini Bampo dan Fox dalam Syafrudin (1999:21) menyatakan bahwa “Setiap penampilan dalam olahraga merupakan kekuatan otot di samping unsur-unsur lain yang diperlukan”.

Selanjutnya Sayoto (1988:45) menyatakan “kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Diperjelas kembali oleh O’shea dalam Pate (1993:43) menyatakan bahwa “prinsip kekhususan dapat diterapkan pada latihan kekuatan sesuai dengan cara yang berbeda-beda, pertama kekuatan akan meningkat apabila otot-otot yang aktif mendapat beban yang lebih dalam proses latihan”.

Bompa dalam Syafrudin (1999:52) membedakan, “Kekuatan dari proses jenis kegiatan. Kekuaatan umum dan khusus”.

a. Kekuatan Umum.

Kekuatan umum berhubungan dengan seluruh system otot, kekuatan umum ini pada dasarnya diterapkan pada program latihan.

b. Kekuatan Khusus.

Kekuatan khusus berkenaan dengan otot yang dipergunakan dalam penampilan gerak sesuai dengan cabang olahraganya.

Sedangkan Syafrudin (1999 : 55) kembali membedakan “Bentuk kekuatan yang dibagi menjadi : kekuatan maksimal, kekuatan kecepatan dan kekuatan daya tahan”.

a. Kekuatan Maksimal.

Merupakan kekuatan tertinggi yang dapat ditampilkan oleh system otot selama kontraksi maksimal.

b. Kekuatan Kecepatan.

Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.

c. Kekuatan Daya Tahan.

Merupakan kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan kerja dalam periode rentangan waktu yang lama.

Dari uraian pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam setiap aktifitas gerak pada

setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga bolabasket. Begitu pula dalam teknik *passing* kekuatan otot lengan sangatlah harus dimiliki oleh seorang atlet.

Otot lengan yaitu otot yang terletak antara sendi siku dan sendi bahu, yang berguna untuk menghubungkan otot tangan dan otot bahu. Yang panjang ototnya sesuai dengan panjang tulang lengan kita masing-masing. Menurut (Bustami 1995 : 38) “Otot lengan terdiri dari otot besar yaitu *deltoid*, *bicep* dan *tricep*. Otot merupakan bangunan-bangunan tersendiri yang berjalan menyeberang satu atau beberapa sendi, dan bila mengerut menyebabkan gerak pada sendi tersebut. Kemudian Bustami mengemukakan kembali bahwa, “ otot lengan atas subjek abduksi melawan beban yang diberikan maka otot abduksi akan menegang, jika otot tersebut tidak diberi beban maka otot tersebut akan lemas dan tenggelam”

Dari uraian pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dalam melakukan passing sangat didukung oleh kerja otot lengan atas tersebut terbukti dari macam-macam teknik dalam passing yang menggunakan satu tangan ataupun dua tangan baik dengan macam-macam awalan posisi bola ada yang dari dada, samping telinga dan dari atas kepala.

## **B. Kerangka Konseptual**

Sesuai dengan masalah yang telah dikemukakan terdahulu, maka kerangka befikir disusun dengan bersumber dan berpedoman pada kerangka-kerangka teori yang telah dipaparkan sebelumnya. Selanjutnya untuk memberi gambaran kerangka konseptual yang lebih jelasnya digambarkan sebagai berikut



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis yang digunakan adalah “ Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan kemampuan *chest pass* pada bolabasket”.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab terdahulu Dapat di kemukakan. Hasil yang di peroleh dari daya ledak otot lengan mempuNyai hubungan yang signitif terhadap kemampuan *chest pass*, yang di tandai Dengan hasil yang di peroleh yaitu :

1. Variabel daya ledak otot lengan di ukur dengan tes *medcine ball put* , yang di ikuti sampel sebanyak 22 orang. Berdasarkan analisis statistik *deskriptif* di dapatkan rata-rata (*mean*) 344.82 nilai tengah (*median*) 346,00 , nilai yang sering muncul (*mode*) 345,00 dan simpangan baku (SD) 38,74 *variance* 1500,63 ,rentangan skor (*range*) dan skor tertinggi 411.00, skor terendah 295,00.
2. Variabel *chest pass* di ukur dengan tes *passing* ke dinding , yang di ikuti sampel Sebanyak 22 orang. Berdasarkan analisis statistik deskriptif di dapatkan rata-rata (*mean*) 36,45 nilai tengah (*median*) 36,00 nilai yang sering muncul (*mode*) 36,00 dan 39,00 serta simpangan baku (SD) 4,52 *variance* 20,45 rentangan skor (*range*) 15,00 dan skor tertinggi 45,00 , terendah 30.00.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada Tim Porprov Bolabasket Putra ke XI di Kabupaten Lima Puluh Kota. yang di tandai dengan hasil  $r$  hitung (0,8996)  $>$   $r$  tabel (0,4230) dan hasil penghitungan nilai  $t$  hitung (21,096)  $>$   $t$  tabel (2,086). Jadi hipotesis yang diajukan di terima kebenarannya di tandai dengan besarnya

$r_{hitung} > r_{tabel}$  dan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan Taraf kepercayaan 95%. Dari  $F_{hitung} = 244,214 > F_{tabel} 0,05 = 3,49$  atau  $sig\ 0,000 < \alpha\ 0,05$ . Ini berarti bahwa persamaan *regresi*  $Y = 2,245 + 0,112X$  Adalah signifikasi dengan kepercayaan 95%. Ini berarti bahwa persamaan *Regresi*  $Y = 2,245 + 0,112 X$  adalah *linear*.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *chest pass* yaitu :

1. Supaya daya ledak seorang atlet bolabasket terjaga dengan baik haruslah melakukan latihan yang teratur.
2. *Chest pass* atlet bolabasket perlu ditingkatkan prekwensi latihannya supaya permainan menjadi baik.
3. Daya ledak otot lengan dan *chest pass* adalah suatu kegiatan yang saling mendorong maka dari itu harus kita tingkatkan latihan keduanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bustami ( 1995 ). **Kemampuan Daya Ledak**. Jakarta: Aneka Cipta
- Johnson, L. (1986). ***Practical Measurements for Evaluation in Physical Education***. New York: Macmillan Publishing Company.
- Julisa M Restafari (2006). **Pembinaan melatih Bolabasket**.Perbasi
- Kosasih, Dani. (2004). **Metode Pelatihan Bolabasket Dasar**. Jakarta: Perbasi.
- Lieberman, N. Cline dkk. (1997). **Bolabasket untuk Wanita**. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada. (buku Asli: Basketball for Woman). Human Kinesthetic Publisher. Diterjemahkan oleh Bagus Pribadi).
- Madri. M (2005). **Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal dengan Frekuensi Tinggi dan Rendah Menggunakan Leg-Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket**. Tesis. Surabaya: UNAIR
- Perbasi (1990) **Pelatih Bolabasket Modern**, PB. Perbasi
- STO Yogyakarta. (1971). **Tes Keterampilan Bermain Bola basket**. Jakarta. Diklat: STO Yogyakarta.
- Mochammad. Satojo. (1988). **Pembinaan Kondisi Fisik**. Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- Suharsimi Arikunto (1989) **Manajemen Penelitian**. Jakarta: Proyek Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Suharsimi. Arikunto ( 1997 ) . **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta: Aneka Cipta.
- Suharsimi Arikunto ( 2002 ) **Manajemen Penelitian** Jakarta : Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana. (1996). **Metode Statistika**. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin. (1999). **Pengantar Ilmu Melatih**. Padang: UNP.
- Sawirman(2004) **Buku Ajar Penelitian Dasar**. Padang; FIK UNP.
- Wissel, H. (1994). **Bola Basket**. Jakarta: Rajawali Grafindo Persada. (Buku Asli: Basketball Steps to Success. Human Kinestetics Publishers Inc).