

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN DAN DAYA LEDAK
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS*
ATLET BOLA BASKET CLUB OMEGA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh

**DEDEK MEILANI
NIM. 00831**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

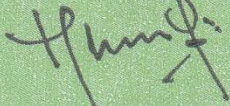
KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* ATLET BOLABASKET CLUB OMEGA PAYAKUMBUH

Nama : Dedek Meilani
NIM : 00831
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

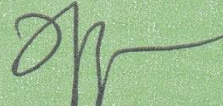
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Madri, M, M.Kes, AIFO
NIP. 196009161984031002

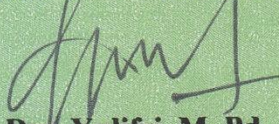
Pembimbing II,



Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO
NIP . 196205201987031002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

ABSTRAK

Dedek Meilani 2011: Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Club Omega Payakumbuh

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *chest pass* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan elemen kondisi fisik dan besarnya kontribusi daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh

Jenis penelitian korelasional. Populasi seluruh atlet putra yang mengikuti latihan bolabasket di Club Omega Payakumbuh yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk variabel daya tahan kekuatan, daya ledak otot lengan dan kemampuan *chest pass* adalah *push up test*, *two hand medicine ball put test*, dan *wall pass test*. Data dianalisis dengan statistik korelasional dengan formula *product moment* dan dilanjutkan dengan analisis regresi linear pada taraf signifikansi 0.05 α .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; **(1)** terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass*, $P = 0.042$, $r_{hitung} = 0.458 > r_{tabel} = 0.444$, $F_{hitung} = 4.773 > F_{tabel} = 4.38$, $t_{hitung} = 2.185 > t_{tabel} = 1.743$, dengan regresi $Y = 16.623 + 0.185 X_1$, nilai determinasi (r^2) = 0.210, artinya elemen daya tahan kekuatan otot lengan berkontribusi 21% terhadap kemampuan *chest pass*, **(2)** terdapat hubungan signifikan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass*, $P = 0.019$, $r_{hitung} = 0.519 > r_{tabel} = 0.444$, $F_{hitung} = 6.643 > F_{tabel} = 4.38$, $t_{hitung} = 2.577 > t_{tabel} = 1.743$, dengan persamaan regresi $Y = 13.981 + 2.124 X_2$, nilai determinasi (r^2) = 0.270, artinya elemen daya ledak otot lengan berkontribusi 27% terhadap kemampuan *chest pass*, dan **(3)** terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan secara bersama dengan kemampuan *chest pass* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh, $P = 0.012$, $r_{hitung} = 0.636 > r_{tabel} = 0.444$, $F_{hitung} = 5.767 > F_{tabel} = 4.38$, dengan persamaan regresi $Y = 11.153 + 0.151 X_1 + 1.838 X_2$, nilai determinasi (r^2) = 0.404, artinya elemen daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan secara bersama berkontribusi 40.4% terhadap kemampuan *chest pass*. Kesimpulan bahwa kedua elemen kondisi fisik baik secara sendiri-sendiri maupun bersama memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *chest pass* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh dan berkontribusi sebesar 40.4%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Club Omega Payakumbuh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi sebahagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat sumbangan baik materi maupun moril dari berbagai pihak untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Madri, M.Kes AIFO selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Al Hamra, S.Pd sebagai pelatih bolabasket Club Omega Payakumbuh.
9. Atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh yang telah menjadi sampel penelitian .
10. Istimewa buat Ayahanda Sudirman. K dan Ibunda Welni beserta saudara-saudara ku, Nanda dan Melaty yang memberikan doa dan semangat hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu telah memberikan motivasi dan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah yang setimpal di sisi Allah SWT. Penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun orang lain.

Padang, Desember 2011

Penulis

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	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	6
1. Daya Tahan Kekuatan	6
2. Daya Ledak	11
3. <i>Passing (Chest Pass)</i>	16
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Jenis dan Sumber Data	25
D. Defenisi Operasional	26

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumentasi	26
F. Teknik Analisa Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Analisis dan Hasil Penelitian	41
D. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	36
2. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	37
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	38
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Chest Pass	39
5. Uji Normalitas Data Penelitian	40
6. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	40
7. Uji Homogenitas Data Penelitian Setelah Transformasi.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Penggerak Lengan Bawah.....	18
2. Otot Penggerak Pergelangan Tangan dan Jari	19
3. Bentuk Tangan Saat Memegang Bola.....	21
4. Bentuk Posisi Badan Saat <i>Chest Pass</i>	21
5. Kerangka Konseptual	23
6. Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	29
7. Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Chest Pass</i>	30
8. Saat Posisi Siap akan Melaksanakan Tes <i>Chest Pass</i>	31
9. Histogram Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	37
10. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan.....	38
11. Histogram Data Kemampuan <i>Chest Pass</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas dan Uji Reliabelitas	59
2. Data Penelitian	61
3. Analisis Data Menggunakan SPSS	62
4. Analisis Regresi Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_1) terhadap Kemampuan Chest Pass (Y)	64
5. Analisis Regresi Variabel Daya Ledak Otot Lengan (X_2) terhadap Kemampuan Chest Pass (Y)	66
6. Analisis Regresi Variabel Daya tahan Kekuatan Otot Lengan (X_1) Secara Bersama Daya Ledak Otot Lengan (X_2) terhadap Kemampuan Chest Pass (Y)	68
7. Tabel X Tabel Harga-harga Kritis dalam Tes Kolmogorov-smirnov	70
8. Tabel Nilai 'r' Product Moment	71
9. Tabel Nilai dalam Distribusi 't'	72
10. Table 95 th Percentile of The 'F' Distribution	73
11. Foto Dokumentasi Penelitian	74
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	
13. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Omega Club	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang atlet basket harus memiliki kemampuan melakukan teknik *passing* dengan baik. Hal ini merupakan teknik yang mendasari dalam menyusun serangan sebelum terjadinya kesempatan *shooting*. Imam (1999:23) mengemukakan bahwa “Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri dari berbagai teknik dasar yaitu: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), menjaga lawan (*guarding*), dan gerakan kaki (*foot work*)”.

Passing merupakan salah satu teknik yang dominan dalam bola basket, karena bola basket merupakan olahraga tim, maka kerja sama dan oper-operan bola merupakan faktor penting dalam merealisasikan berbagai teknik bermain. Adapun macam-macam jenis *passing* yaitu operan dari dada (*Chest pass*), operan pantul (*Bounce pass*), operan dari atas kepala (*Over-head pass*), operan mengait (*Hook pass*) dan lain-lain. Dalam melakukan *passing* (*chest pass*) diperlukan beberapa faktor untuk penunjang terlaksananya gerakan seperti kondisi fisik di antaranya kekuatan otot-otot yang terlibat langsung, kecepatan, keseimbangan, daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan. Kondisi fisik optimal dapat diraih melalui latihan yang baik, teratur dan terprogram. Latihan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan

meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (*Bompa dalam Madri, 2005:1*). Komponen kondisi fisik dimaksud meliputi kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Dari sekian banyak komponen kondisi fisik di atas, daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan merupakan unsur penting dalam menentukan kualitas *chest pass* seseorang atlet atau pemain bola basket.

Pasurnay (2001:18) menjelaskan “daya tahan kekuatan pada hakikatnya merupakan gabungan dua kemampuan yakni kekuatan dan daya tahan”. Selanjutnya Syafrudin (1999:37) mengatakan bahwa:

“Daya tahan kekuatan merupakan kombinasi antara daya tahan dan kekuatan. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Oleh karena kekuatan membicarakan tentang kemampuan otot, maka daya tahan kekuatan sering juga disebut dengan daya tahan otot (*muscle endurance*)”.

Sedangkan daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga, salah satunya bolabasket. Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam periode waktu tersingkat menyelesaikan suatu tugas. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Tanpa daya ledak yang memadai tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan secara tepat. Daya ledak dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan.

Kegagalan sebuah tim dalam merealisasikan teknik dan taktik, dapat disebabkan oleh rendahnya kemampuan *chest pass* atlet. Begitu pula yang terjadi di club Omega Payakumbuh. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di club tersebut, rendahnya kemampuan *chest pass* atlet yang ditandai dengan sering terjadinya kesalahan-kesalahan terutama dalam pelaksanaan *chest pass*. Hal ini mengakibatkan bola yang di *passing* tidak sampai ke tujuan, jalan bola tidak lurus, operan tersebut lebih mudah untuk dipotong lawan atau di *intersep*, dan terjadi *turnover* (kehilangan penguasaan bola akibat kesalahan sendiri). Bila kondisi ini berlanjut, maka akan memberikan dampak pada prestasi yang dimiliki atlet. Di sisi lain, hingga saat ini belum ditemukan literatur yang baku dan mengungkap seberapa besar keterlibatan daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*.

Untuk memperoleh jawaban dari persoalan di atas, dirasa perlu dilakukan penelitian. Di sisi lain, penelitian ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa elemen yang berkaitan terhadap kemampuan *chest pass*, di antaranya; (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) keseimbangan, (4) daya tahan kekuatan otot lengan, dan (5) daya ledak otot lengan.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian dan mengingat keterbatasan referensi, dana, dan waktu, maka penelitian ini dibatasi hanya pada variabel daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Sesuai batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh?
3. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diungkapkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat hubungan dan kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh.
2. Untuk melihat hubungan dan kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh.

3. Untuk melihat hubungan dan kontribusi daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* atlet bola basket club Omega Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan di atas dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Peneliti sendiri dalam mengembangkan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan.
2. Peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.
3. Pelatih club Omega Payakumbuh sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan pembinaan untuk atlet basket.
4. Atlet untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
5. Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *chest pass* dan berkontribusi sebesar 21%.
2. Daya ledak otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *chest pass* dan berkontribusi sebesar 27%.
3. Daya tahan kekuatan dan daya ledak otot lengan secara bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *chest pass* dan berkontribusi sebesar 40.4%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan terdahulu maka diajukan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet agar dapat lebih meningkatkan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan sehingga Kemampuan *Chest Pass*nya meningkat.
2. Diharapkan kepada atlet agar dapat lebih meningkatkan Daya Ledak Otot Lengan sehingga Kemampuan *Chest Pass*nya meningkat
3. Diharapkan kepada pelatih agar lebih meningkatkan sistem latihan atlet agar kemampuan *chest pass*nya lebih meningkat lagi.
4. Kepada pimpinan club diharapkan dapat melengkapi sarana dan prasarana yang ada serta lebih memotivasi atletnya agar dapat lebih berprestasi.

5. Diharapkan kepada para orang tua agar dapat mendukung anak-anaknya untuk mengikuti latihan basket sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai.
6. Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang mempengaruhi Kemampuan *Chest Pass* dapat diketahui dengan jelas, karena pada penelitian ini dapat kita lihat bahwa kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan *Chest Pass* sudah cukup besar.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Amber, Vic. 1995. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA 1 Negeri Matur*. Tesis, Padang : Program Pascasarjana.
- Basoeki, Soedjono. 1998. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta: Depdikbud Dirjen. Dikti PPTK
- Bompa. O. 1994. *Theori and Methodology Of Trining*. Bandung : Penterjemah, Pascasarjana UNPAD.
- Depdiknas. 2008. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: Depdiknas.
- Depdiknas. 1997 *Tes Keterampilan Bola Basket Untuk SLTA Putra*. Jakarta: Depdiknas.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP UNP.
- Johnson, L. Barry. 1986. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Kirkendall, Don R, 1982. *Measurement and Evaluation for Physical EdocatorI*. Dubuque Iowa : War C. Brown Company Publisershs.
- M. Madri. 2005, *Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal Dengan Frekuensi Tinggi dan Rendah Menggunakan Alat Leg-Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket(Hipertropi Otot Dipelajari)*. Tesis, Surabaya: Program Pascasarjana.
- Sodikoen, Imam. 1999. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang: FIK UNP
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Tarsito: Bandung.