

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS BOLA BASKET SISWA
SMP NEGERI 03 BATANG ANAI KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ERNANDO PRAUTAMA
NIM. 1203312**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

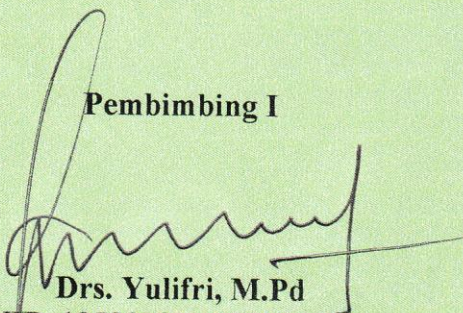
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS BOLABASKET SISWA SMP NEGERI 03 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Ernando Praunata
NIM : 1203312
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

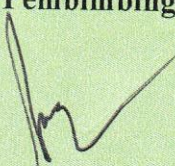
Padang, 03 Agustus 2016

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ernando Prautama
NIM : 1203312/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

**Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan
Terhadap Kemampuan Chest Pass Bolabasket Siswa SMP Negeri 03
Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

Padang, 03 Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

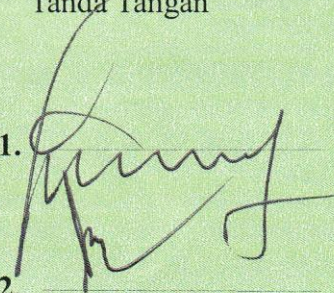
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd

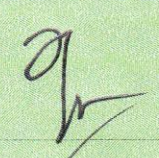
3. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO

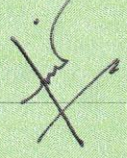
4. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

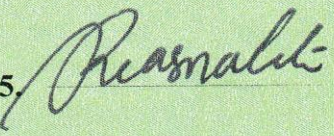
5. Anggota : Arie Asnaldi, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2.

3. 

4. 

5. 

SURAT PERNYATAAN

Denagan ini saya menyatakan bahwa skripsi benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat da karya atau pendapat yang tertulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 2016
Yang Menyatakan



ERNANDO BRAUTAMA
NIM.1203312

ABSTRAK

Ernando Prautama (2016) :Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa SMP N 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan chest pass siswa SMP N 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Diprediksikan disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik, di antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa SMP N 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi adalah siswa SMP N 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 20 orang, penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui test daya ledak otot lengan menggunakan *two hand medicine ball put* dan test koordinasi mata tangan menggunakan *ball warfen und-fanger* serta kemampuan *chest pass* menggunakan *chest pass test*. Penelitian ini mengajukan hipotesis; terhadap hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa SMP N 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Teknik analisis data dengan metode statistik *regeresi* sederhana dan ganda.

Hasil penelitian ini dinyatakan bahwa; (1) daya otot lengan berhubungan terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 50,98%, (2) koordinasi mata tangan berhubungan terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 45,43%, (3) daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan berhubungan secara bersama terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 56,25%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melampirkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penukis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan chest pas Bola basket SMP N 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”, ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga dari kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang sudah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Drs. Yulifri. M.Pd. Selaku penasehat akademik (PA) sekaligus dosen pembimbing I dan Drs. Nirwandi. M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesedian meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Drs. Hendri neldi. M.Kes.AIFO, Drs. Suwirman. M.Pd, dan Arie Asnaldi. M.Pd selaku doen penguji yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang member dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.

4. Staf Tata Usaha FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
5. Terimakasih kepada kedua orang tua Ayah (Yuria Surial), Ibu (Eridawati) dan Adik (Erdimas Tria Putra) yang telah memberika dorongan dan semangat baik secara moril maupun materil.
6. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balsan yang setimpal amin.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, 2016

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 Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	5
1. Permainan Bola Basket	5
2. Teknik Chest Pass	6
3. Daya Ledak	10
4. Koordinasi Mata Tangan	12
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisa Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskripsi	27
B. Uji Persyaratan Analisis	31
C. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	43
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	18
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	27
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	28
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Chest Pass.....	30
5. Uji Normalitas	31
6. Rangkuman Hasil Analisis	32
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Tangan Saat Memegang Bola.....	9
2. Bentuk Posisi Badan Saat Chest Pass	9
3. Hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan <i>chest pass</i>	16
4. Tes Two Hand Medicine Ball Put.....	21
5. Pelaksanaan Tes Kemampuan Chest Pass	23
6. Saat Posisi siap Saat Melaksanakan Tes Chest Pass.....	24
7. Grafik 1 Daya Ledak Otot Lengan.....	28
8. Grafik 2 Koordinasi Mata Tangan	29
9. Grafik 3 Kemampuan Chest Pass.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Variabel Penelitian	43
2. Uji Normalitas Variabel X_1	44
3. Uji Normalitas Variabel X_2	45
4. Uji Normalitas Variabel Y	46
5. Uji Hipotesis	47
6. Foto Penelitian	52
7. Surat Izin Penelitian	
8. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional no.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Bolabasket 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*). (Soedikoen, 1999 : 23)

Passing merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam bolabasket. Menurut Fardi (1999 : 25) ”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*)”.

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 dan kekuatan otot. Daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga termasuk dalam bolabasket,

dimana daya ledak sangat berperan pada gerakan seperti : *Shooting, dribbling* termasuk dalam melakukan *chest pass*.

Faktor penting lain yang juga sangat mempengaruhi *chest pass* yaitu koordinasi mata-tangan. Menurut Syafruddin (1999:62) ”koordinasi merupakan kemampuan menjelaskan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses penegendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat ”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa realisasi gerak pada *Chest pass* sangat didukung oleh kemampuan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Artinya kedua elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam keberhasilan melakukan *Chest pass*.

Namun hingga saat ini belum ditemukan literatur yang baku dan mengungkapkan seberapa besar keterlibatan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *chest pass*. Disisi lain berdasarkan pengamatan yang dilakukan siswa SMP N 03 Batang Anai Kabupaten padang pariaman, sering terjadi kesalahan-kesalahan terutama dalam pelaksanaan *Chest pass* yang diakibatkan oleh pemain yang kurang memiliki daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan yang kurang baik. Sehingga mengakibatkan bola tidak sampai tujuan, jalan bola tidak lurus seperti yang diharapkan dalam pelaksanaan *Chest pass* itu sendiri, operan tersebut lebih mudah untuk dipotong lawan atau *diintercept*. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *Chest pass*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka banyak sekali faktor yang mempengaruhi teknik *Chest pass* dalam bola basket, yaitu :

1. Daya ledak otot lengan
2. Koordinasi mata tangan
3. Kelentukan
4. Kemampuan motorik
5. Keseimbangan
6. Kecepatan reaksi
7. Kecepatan gerakan dan
8. Kekuatan otot.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti membuat batasan masalah :

1. Daya ledak otot lengan
2. Koordinasi mata tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah :

1. Apakah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan berhubungan terhadap kemampuan *chest pass* ?
2. Apakah koordinasi mata tangan berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass*?

3. Apakah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *chest pass* ?

E. Tujuan Penelitian

Dengan diketahuinya daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampan chest pass, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Daya ledak otot lengan
2. Koordinasi mata tangan
3. Hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass*.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi bolabasket.
2. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untu mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
4. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambahilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* bola basket siswa SMP Negeri 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil kemampuan *Chest Pass* siswa SMP Negeri 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* siswa SMP Negeri 03 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

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

1. Para penulis disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Program Latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan *Chest Pass*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan.
3. Para pemain bola basket agar memperhatikan factor Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain dalam menunjang Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan.
4. Penelitian lai disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan Kemampuan *Chest Pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP UNP.
- Amber, Vic. 1995. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Aryance Gita. 2006. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan Pass Bawah Bolavoli (skripsi)*. Padang :Fik UNP
- Bachtiar. 1999. *Pelatihan Dasar Dan Permainan Bolavoli*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA 1 Negri Matur (Tesis)*. Padang : Program Pascasarjana.
- Depdiknas. 1997 *Tes Keterampilan Bola Basket Untuk SLTA Putra*. Jakarta. Depdiknas
- Erianti. 1996. *Bahan Ajar Bolavoli*. Padang : FIK UNP.
- Erianti. 2009. *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Tahan Kekuatann Otot Lengan Terhadap Keterampilan Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP (Tesis)*. Padang : Program Pasca Sarjana.
- Hadi Sutrisno. 1996. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta : UGM
- Imam Sodikoen. 1999. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang. FIK UNP
- Barry , L. Jhonson. 1986. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Madri. M. 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.
- PERBASI. 2006. *Peraturan Bermain Bolabasket*. Jakarta.
- Ricel Alkhotdri. 2005. *Kontribusi Kemampuan Vertical Jump Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Bolavoli Pada Klub se-Kota Padang (Skripsi)*. Padang FIK UNP
- Sajato. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang : IKIP Semarang.