

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN ALAT TERHADAP
KEMAMPUAN *CHEST PASS* ATLET BOLABASKET
KLUB BATAVIA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**YOLLY DEVIRA
2015/15087070**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

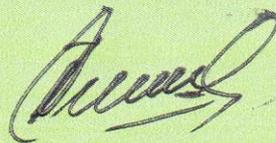
Judul : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang

Nama : Yolly Devira
BP/NIM : 2015/15087070
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

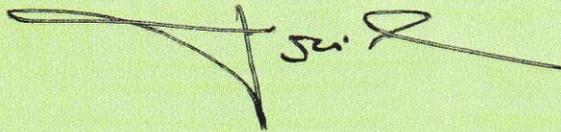
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

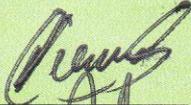
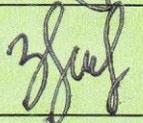
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yolly Devira
NIM : 2015/15087070

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat Terhadap Kemampuan
Chest Pass Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang

Padang, November 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Witarasyah, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019
Yang membuat pernyataan



Yolly Devira
NIM. 15087070/2015

ABSTRAK

Yolly Devira 2019 : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan beban menggunakan alat sebagai variabel bebas dan kemampuan *chest pass* sebagai variabel terikat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Juli sampai 7 Agustus 2019 di lapangan basket SMA Pembangunan Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket klub Batavia Padang yang berjumlah 22 orang terdiri dari 10 pemain putra dan 12 pemain putri. Sampel penelitian ini adalah atlet bolabasket putra tingkat SMA Pembangunan Padang yang berjumlah 10 orang. Untuk mengukur kemampuan *chest pass* Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wallbounce Basketball Passing Test*. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass*, dan ditandai dengan diperoleh t_{hitung} 2,74 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,83 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,74 > 1,83$).

Kata kunci :Latihan Beban Menggunakan Alat dan Kemampuan *Chest Pass*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul: **“Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang.”** Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta ayahanda Em Osmira dan ibunda May devi, dan saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil
2. Bapak Prof. Genefri, Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan
5. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing yang sudah membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kesabaran

6. Bapak Dr. Ronni Yenes dan Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP khususnya BP 2015 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Desember 2019

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian teori	7
1. Hakikat <i>Passing</i>	7
2. Operan dada (<i>chest pass</i>)	8
3. Kondisi Fisik	11
4. Daya Ledak Otot Lengan	12
5. Latihan	13
6. Latihan Beban	14
B. Penelitian Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	22

E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data	25
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	26
B. Uji Persyaratan Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan	30
E. Keterbatasan Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Kerangka Konseptual.....	20
Tabel 2 : Populasi dan Sampel.....	22
Tabel 3 : Sampel Penelitian.....	22
Tabel 4 : Norma Test Skala 5.....	24
Tabel 5 : Distribusi Data <i>Pre Test</i>	26
Tabel 6 : Distribusi Data <i>Post Test</i>	27
Tabel 7 : Distribusi Data <i>Pre Test Post Test</i>	28
Tabel 8 : Uji Normalitas Data.....	29
Tabel 9 : Uji t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Operan Dada (<i>Chest Pass</i>)	9
Gambar 2 : Langkah-Langkah <i>Chest Pass</i>	10
Gambar 3 : Otot Lengan.....	11
Gambar 4 : Latihan <i>Dumblle Biceps Curl</i>	15
Gambar 5 : Latihan <i>Triceps Extantion</i>	16
Gambar 6 : Latihan <i>Dumblle Lateral Raise</i>	16
Gambar 7 : Latihan <i>Triceps Extantio</i>	17
Gambar 8 : Latihan <i>Lying Triceps Extantion</i>	17
Gambar 9 : Latihan <i>Dumblle Upright Row</i>	18
Gambar 10 : Bagan Rancangan Penelitian.....	21
Gambar 11 : Instrumen Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Program Latihan	38
Lampiran 2 : Daftar Nama <i>Testee</i> Bolabasket Klub Batavia Padang	46
Lampiran 3 : Blangko <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i>	47
Lampiran 4 : Blangko <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i>	48
Lampiran 5 : Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang	49
Lampiran 6 : Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Chest Pass</i> Atlet Bolabasket Klub Batavia Padang	50
Lampiran 7 : Normalitas Tes Kemampuan <i>Chest Pass (Pre Test)</i>	51
Lampiran 8 : Normalitas Tes Kemampuan <i>Chest Pass (Post Test)</i>	52
Lampiran 9 : Perhitungan Uji T (<i>Test</i>)	53
Lampiran 10 : Uji Hipotesis	54
Lampiran 11 : Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	56
Lampiran 12 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	57
Lampiran 13 : Table Distribusi t	58
Lampiran 14 : Dokumentasi penelitian	59

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini dapat disadari bahwa dengan olahraga dapat meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani, rohani serta membentuk sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal itu termuat di dalam UU RI tentang Sistem Keolahrgaan Nasional No.3 Pasal 4 tahun 2005 yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Aktivitas olahraga bukan hanya untuk mencapai tujuan kesegaran jasmani dan rohani saja, melainkan juga mengembangkan keterampilan olahraga atau prestasi. Prestasi atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara otomatis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama.

Dalam undang-undang nomor 16 tahun 2007 tentang penyelenggaraan olahraga Bab V Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pasal 33 :

Ayat (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, Ayat (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, Ayat (3) Pemerintah dan pemerintah daerah berkewajiban memberikan pelayanan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kegiatan olahraga prestasi.

Olahraga bolabasket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Olahraga permainan bolabasket merupakan olahraga yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bolabasket telah menjadi permainan di era modern. Olahraga ini mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, dari pernyataan tersebut dapat kita pahami bahwa dalam olahraga bolabasket dibutuhkan gerakan-gerakan yang teratur dan terarah.

Permainan bolabasket dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang saling berlomba untuk memasukan bola kedalam keranjang lawan dan menciptakan poin sebanyak-banyaknya. Untuk menunjang pelaksanaan olahraga bolabasket diperlukan lapangan yang berbentuk persegi panjang berukuran 28 x 15 m, selain lapangan juga dibutuhkan perlengkapan lainnya antara lain papan pantul yang dibuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang dengan tebal 3 cm, panjang 1,80 m dan lebar 1,20 m. Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini yaitu terbuat dari kulit, karet, atau bahan sintesis lainnya dengan ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putera dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran (724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk puteri, waktu permainan 4 x 10 menit.

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik terdapat teknik-teknik dasar yang dapat menunjang permainan ini. Menurut Fardi (1999:24) teknik-teknik dasar dalam bolabasket dapat dikelompokkan dalam “Teknik melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*).”

Selain harus menguasai teknik dasar dengan baik atlet juga harus memiliki kondisi fisik, motivasi baik dari dalam maupun luar diri seorang atlet, dan kepercayaan diri yang bagus. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, salah satunya seperti daya ledak otot. Menurut Irawadi (2014:167) “Kekuatan kecepatan merupakan terjemahan dari kata “*explosive power*.” Kekuatan kecepatan sering disebut daya ledak otot. Dalam permainan bolabasket kekuatan dan kecepatan sangat diperlukan contohnya saja pada saat melakukan *passing*, lebih tepatnya *chest pass* yang paling sering dilakukan dalam permainan bolabasket untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan, agar bola sampai keteman satu tim itu membutuhkan kekuatan dan kecepatan yang bagus sehingga *passing* berhasil dan tidak diambil oleh lawan, dan daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan.

Klub bolabasket Batavia merupakan salah satu klub yang ada di kota Padang saat ini, klub Batavia ini berdiri pada tanggal 12 November tahun 2000. Klub Batavia merupakan salah satu tempat pembinaan bolabasket yang ada di kota Padang sampai saat ini. Buktinya diajang kejuaraan atas nama klub bolabasket baik di kota Padang maupun di daerah Sumatera Barat klub Batavia ikut serta dalam kejuaraan tersebut. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat

praktek melatih dan hasil observasi pada 23 Januari 2019 lalu di lapangan SMA Pembangunan Padang, ada beberapa kekurangan yang peneliti lihat pada saat atlet melakukan latihan diantaranya adalah kurangnya keseriusan atlet dapat dilihat pada saat pelatih memberikan arahan atau *drill* latihan atlet sering tidak serius mendengarkan contohnya ada yang masih berbicara saat pelatih memberi arahan ada yang mengganggu temannya dan pada akhirnya *drill* yang diberikan tidak terlaksana sesuai dengan arahan pelatih dan pelatih terpaksa mengulang memberikan arahan. Selanjutnya yang kedua peneliti lihat yaitu kurangnya variasi latihan *passing* terutama *chest pass* dapat dilihat pada saat latihan pelatih hanya memberikan 1 atau 2 model latihan *passing* atlet hanya mengulang-ulang model latihan itu saja sehingga atlet merasa jenuh/bosan akhirnya ada yang malas untuk melakukan gerakan dan timbul juga ketidak seriusan dalam melakukan gerakan tersebut, dan yang ketiga peneliti melihat kurangnya daya ledak otot lengan atlet dapat dilihat pada saat latihan game ketika atlet melakukan penyerangan ke daerah lawan dari beberapa kali melakukan *passing* terutama *chest pass* sering sekali *passing* tersebut di *intercept* oleh lawan sehingga bola tidak sampai kepada teman bahkan dari kesalahan itu akhirnya lawan menciptakan poin.

Dalam permainan bolabasket *passing* itu sangat penting karena dengan cara *passing* atlet bisa melakukan ancaman atau penyerangan ke daerah lawan. Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan tersebut peneliti menduga kurangnya daya ledak otot lengan dalam melakukan *chest pass* yang dilakukan atlet bolabasket, oleh karena itu diperlukan latihan yang bagus untuk meningkatkan daya ledak otot lengan atlet bolabasket klub Batavia Padang. Dari permasalahan

yang ada maka salah satu cara meningkatkan daya ledak otot lengan bisa dilakukan dengan latihan angkat beban, oleh karena itu peneliti tertarik menguji cobakan bentuk latihan beban menggunakan alat, untuk memastikan pernyataan tersebut perlu melakukan penelitian terlebih dahulu hingga mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada permasalahan yang dapat di identifikasikan dalam penelitian ini antara lain:

1. Kurangnya daya ledak otot lengan atlet, sesuai dengan pengamatan peneliti karena kurangnya daya ledak otot lengan pada saat melakukan *chest pass* bola masih sering tidak sampai kepada teman yang akan menerima bola
2. Kurangnya keseriusan atlet dalam latihan sehingga program yang diberikan pelatih tidak terlaksana dengan baik
3. Variasi latihan untuk *passing* masih kurang, sesuai pengamatan peneliti bahwa pada saat latihan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* masih kurang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terlihat untuk lebih fokusnya maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berhubungan dengan permasalahan yang diangkat, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adakah pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket klub Batavia Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet bolabasket
3. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang
4. Bagi atlet dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan alat terhadap kemampuan *chest pass*.