

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL CHEST PASS* TERHADAP  
DAYA LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN BOLA BASKET DI  
SMA NEGERI 1 MUKOMUKO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjanana Olahraga*



**Oleh**

**FAIZUL ULA PUTRA PRATAMA  
NIM. 15089007 / 2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Muko-Muko

**Nama** : Faizul Ula Putra Pratama

**Nim/BP** : 15089007/2015

**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2020

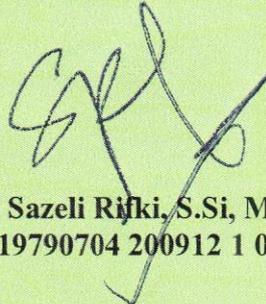
**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing**



**Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes**  
NIP. 19700512 199903 2 001

**Ketua Jurusan**



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200912 1 004

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Faizul Ula Putra Pratama  
NIM : 15089007/2015

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Daya Ledak Otot  
Lengan Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Muko-Muko**

Padang , Juli 2020

**Nama**

**Tanda Tangan**

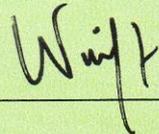
1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes

1.   
\_\_\_\_\_

2. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd

2. \_\_\_\_\_

3. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
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 dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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 telah berlaku.

Padang, Juli 2020

Yang Menyatakan



Faizul Ula Putra Pratama  
NIM. 15089007/2015

## ABSTRAK

**Faizul Ula Putra Pratama. 2020. “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih Rendahnya keterampilan teknik *chest pass* dilihat dari sesi latihan dapat ditandai dengan *passing* bola kurang tepat pada sasaran atau rekan satu tim dan sekalipun tepat melakukannya tetapi sering di *intercept* (dipotong jalur operan) oleh lawan pada pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Muko Muko. Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Maret – 16 April 2020 .

Populasi penelitian adalah seluruh pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Muko Muko yang berjumlah 32 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu. jadi jumlah sampel sebanyak 13 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot lengan adalah *Two hand medicine ball push* yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot lengan. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (5,18 > 1,72), dengan skor rata-rata *pre-test* (4,01) dan *post-test* (5,01).

**Kata Kunci: Latihan *Medicine Ball Chest Pass*, Daya Ledak Otot Lengan**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibuk Dr. Wilda Welis, SP.,M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Apri Agus, S.Pd, M.Pd, dan Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki. S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Dr. Wilda Welis, SP.,M.Kes, selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Apri Agus, S,Pd, M.Pd dan Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Dan terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, juli 2020

**Faizul Ula Putra Pratama**  
**NIM. 15089007/2015**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. BolaBasket.....	7
2. Daya Ledak Otot Lengan.....	9
3. Latihan .....	16
4. <i>Medicine Ball Chest Pass</i> .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Rancangan Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Defenisi Operasional .....	26
E. Jenis dan Sumber Data .....	26
F. Teknik Pengumpulan Data .....	27
G. Teknik Analisis Data .....	31

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	32
B. Uji Persyaratan Analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis .....	35
D. Pembahasan .....	36
E. Keterbatasan penelitian .....	39

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	41
B. Sarsan .....	41

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Populasi Penelitian .....	24
Tabel 2. Kreteria Norma tes <i>medicine ball push</i> .....	28
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre-Test Daya Ledak Otot Lengan.....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post-Test Daya Ledak Otot Lengan .....	31
Tabel 5. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Chest Pass</i> Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain BolaBasket Di SMA Negeri 1 Muko Muko .....	33
Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	34

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Latihan <i>Medicine Ball Chest Pass</i> .....	21
Gambar 2. Kerang Konseptual.....	22
Gambar 3. Test <i>Two hand Medicine Ball Put</i> .....	28
Gambar 4. Histrogram <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Lengan .....	31
Gambar 5. Histrogram <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Lengan .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Mentah <i>Pre-Tes</i> dan <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan	48
Lampiran 2. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan .....	51
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan .....	51
Lampiran 4. Analisis Data <i>Pre-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan .....	49
Lampiran 5. Analisis Data <i>Post-Test</i> Daya Ledak Otot Lengan.....	50
Lampiran 6. Analisis Uji t ( <i>t-test</i> ) .....	52
Lampiran 8. Nilai Kritik Sebaran .....	54
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	55
Lampiran 10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	56
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	57

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi tubuh manusia, olahraga dianggap penting bagi kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktivitasnya tidak terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Dan olahraga merupakan aktivitas kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga secara baik, teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia lebih baik. Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 menjelaskan bahwa:

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945”.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesejahteraan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi

tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat berkembang saat ini adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan permainan yang digemari oleh anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerjasama. Selain itu dalam permainan bola basket merupakan gabungan unsur-unsur gerakan yang saling menunjang misalnya; berlari, mendribbling, *passing*, melempar dan menjaga lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke basket kita.

Dalam peningkatan teknik dalam permainan basket dibutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, yaitu selama permainan atlet dituntut untuk tetap dalam kondisi stabil hingga akhir permainan. Kondisi lainnya yaitu konsentrasi, dalam bermain dibutuhkan konsentrasi sehingga atlet tetap fokus dalam bermain. Kecepatan reaksi dan koordinasi juga dibutuhkan dalam bermain sehingga di dalam tim tercipta kerjasama yang baik.

Salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga bola basket perlu salah satu usaha yang maksimal dan kerja keras serta dalam mempertimbangkan semua faktor yang mendukung. Faktor tersebut antara lain kondisi fisik, metoda latihan, koordinasi gerak dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan hasil yang optimal tidak hanya dilihat dari pembinaan dan latihan saja tetapi perlu diperhatikan faktor internal yaitu kemampuan dasar dari atlet atau

atlet itu sendiri seperti faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi reaksi dan lain sebagainya.

Atlet yang kurang memiliki daya ledak otot lengan sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik ini, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol dan kecepatan jalannya bola saat melakukan *chest pass* sangat kurang sehingga saat melakukan operan bola dapat direbut oleh lawan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, pada tanggal 13 dan 15 Februari 2019 di lapangan SMA Negeri 1 Mukomuko, kenyataan yang terjadi di saat latihan dan pertandingan ditemukan keterampilan teknik *chest pass* yang belum tepat. Hal ini dapat ditandai dengan *passing* bola kurang tepat pada sasaran atau rekan satu tim dan sekalipun tepat melakukannya tetapi sering di *intercept* (dipotong jalur operan) oleh lawan. Rendahnya keterampilan teknik *chest pass* tidak hanya dilihat dari sesi latihan, dimana masih terdapat beberapa atlet yang tidak bisa melakukan teknik *chest pass* dengan baik dan benar ketika tes keterampilan *chest pass*. Selanjutnya, berdasarkan indikasi kegagalan atlet melakukan tes keterampilan *chest pass*, dapat di sinyalir bahwa daya ledak otot lengan selalu dominan menjadi masalah sehubungan dengan keterampilan teknik *chest pass* mereka.

Dengan daya ledak otot lengan yang bagus maka bola dapat di oper oleh atlet dengan cepat sehingga jalannya bola tidak di *intercept* atau direbut oleh lawan. Selain itu yang tidak kalah pentingnya daya ledak lengan sangat penting, karena saat melakukan operan yang jauh dibutuhkan operan yang kuat sehingga bola dapat diterima oleh teman dan tepat sasaran. Oleh karena itu, daya ledak otot

lengan kiranya menjadi dasar keberhasilan dalam keterampilan teknik *chest pass* atlet bola basket.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Pass* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Mukomuko,**”. Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat berkontribusi terhadap prestasi atlet di cabang bola basket sehingga dapat menjadi atlet bola basket yang berprestasi kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot lengan. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya program latihan yang di berikan pelatih kepada pemain bola basket.
2. Teknik *passing* bola basket belum sempurna, dilihat dan diamati dari gerakan awal hingga gerakan akhir *passing* yang belum sesuai dengan gerakan teknik yang benar.
3. Perlu adanya bentuk latihan yang berfokus kepada daya ledak otot lengan yaitu seperti latihan *medicine ball chest pass* yang berfokus kepada peningkatan daya ledak otot lengan..
4. Metode latihan yang kurang efektif.
5. Status gizi atlet yang kurang terjaga.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan *chest pass*, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih fokus kepada ketercapaian tujuan penelitian. Oleh sebab itu, penelitian ini dibatasi latihan *medicine ball chest pass* (X) dan daya ledak otot lengan sebagai variabel terikat (Y).

### **D. Perumusan Masalah**

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap daya ledak otot lengan pemain Bola basket di SMA Negeri 1 MukoMuko?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, menganalisis dan membuktikan hal-hal berikut ini: untuk mengetahui Pengaruh latihan *medicine ball chest pass* terhadap daya ledak otot lengan atlet tim bola basket SMA Negeri 1 Mukomuko.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Serjana Olahraga di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
3. Mahasiswa FIK-UNP, sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi bola basket.
4. Pelatih bola basket, sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan latihan.
5. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan