

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *CHEST PASS* PADA
KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI BOLA BASKET
SISWA SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Andi Lesmana Saputra
1206973/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Lengan Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

Nama : Andi Tasmana Saputra

Nim/BP : 1206973/2012

Program studi : Ilmu Keolahragaan

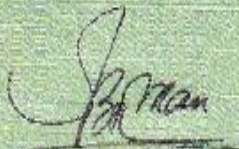
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

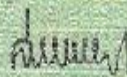
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO
NIP.19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP.19580816 198603 1 004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wihla Wellis, SP, M.Kes
NIP.19700512 199903 2 001

PATAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

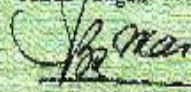
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN CHEST PASS PADA
KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI BOLA BASKET
SISWA SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Andi Lesmana Saputra
NIM/BP : 1206973/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman, Hh, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Prof. Dr. Gunil, MPd	2. 
3. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	3. 
4. Anggota	: dr. Pudis M. Indika, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Eadang Septanix, S.Si, M.Or	5. 



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhan-mu lah yang Maha Mulia
Yang mengajarkan manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang
tidak diketahuinya (QS: Al-Alaq:1-5)
Maka nikmat Tuhan-Mu yang manakah yang kamu
Dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat(Derajat) orang-
orang yang beriman daiantaramu dan orang-orang
yang diberi ilmu beberapa derajat
(QS:Al-Mujadilah 11)
Waktu yang sudah ku jalani dengan jalan hidup
Yang sudah menjadi takdirku, sedih,
Bahagia, dan bertemu orang-orang yang
Memberiku sejuta pengalaman bagiku,
Yang telah memberi warna-warni
Kehidupanku. Ku bersujud dihadapan-Mu,
Engkau berikan Aku kesempatan untuk bisa
Sampai di penghujung awal perjuangan ku
Segala puji bagi-Mu Ya ALLAH.

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha agung,
nan Maha tinggi nan Maha adil, nan maha penyang, atas takdirmu telah
kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan
bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi
satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriring shalawat dalam silahku merintih,
menandakan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untuk-Mu.

Kuperssembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku
tercinta, yang tida pernah hentinya selama ini memberiku semangat, da'a,
dorongan, Nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan
hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada
didepanku Ayah,,Ibu..terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku

untuk membalas semua pengorbananmu... Dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya..Maafkan anakmu Ayah,,,Ibu,,,Masih saja Ananda menyusahkanmu..

Dalam silah lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah"..YA ALLAH. YA RAHMAN.. YA RAHIM...terima kasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikat-Mu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,,mendidikku,,membimbingku dengan baik,, YA ALLAH berikan-lah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Untukmu Ayah(Khairul Azhar),,,Ibu(Yulidar),,,terimakasih...I am always loving you.. (ttd Anakmu)

Dalam setiap langkahku Aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih, 'Inshaallah atas dukungan do'a dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasih kepada:

Abangku (Andryan,ST), semoga cepat dapat kerja yang mapan dan menatap masa depan yang sukses dan gemilang, Untuk Adikku (Muhammad Bayu), semoga cepat tamat dari SMA dan menyusul kakak ke jenjang pendidikan selanjutnya, semoga berhasil dan sukses..fighting spirit... ☺☺

Miss u all...

"Hidupku terlalu berat untuk mengundalkan diri
Sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain."

Terimakasih kepada Rektor UNP, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ketua Jurusan, Dosen-dosen dan staf pegawai UNP yang telah membantu saya selama di Universitas yang saya cintai ini,,

Terimakasih kepada Dosen pembimbing dan penguji telah menjadi inspirator dan motivator bagiku yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berharga dan bermanfaat yang berguna untuk kedepannya hingga Aku dapat menjadi seperti sekarang ini,,

"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik."

Terimakasih ku ucapkan kepada saudara-saudaraku seperjuangan dan sepengorbanan yang saya sayangi dan saya banggakan terutama jurusan kesehatan dan rekreasi ilmu keolahragaan

"Tanpa mu teman Aku tak pernah berarti,, tanpa mu teman Aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa". Buat teman-teman ku, Anggi Anggaraini

S.Si, Andrianto S.Si, Ramadicko Pratama S.Si, Windo Arisa Putra S.Si, Chuyankopoy S.Si, Nudriatu Adha S.Si, Ripho Yunindo S.Si, Abang-abang dan Kakak-kakak jurusan kesrek jadi juo wak wisuda kironyo,

*Buat sahabatku Ekky Saputra S.Si, wak menyusul bro lai, H.Muhammad Dani,
tamat akhirnya aku bro mewakili si bro meraih gelar, .. ☺☺*

*Dan buat teman-teman ku yang masih berjuang, Afdol Arif, Ahmad Muda,
Fadli, Rahmat Fazril, David Fernando, Whempie Suherman , Novel Yolanda,
Gito Roles, Didik arikoma, Alexander Asri, dan teman-teman yang tidak bisa
saya sebutkan satu persatu selamat berjuang kawan.. semoga cepat
menyusul..Amiin Ya Robbal Alamin...*

*“Kesuksesan itu tidak dapat kita ukur dari cepat nya kita wisuda tapi
tergantung usaha dan kerja keras kita untuk menggapainya”*

*Kalian semua bukan hanya menjadi abang,kakak, teman dan adik yang baik,
Kalian adalah saudaraku*

*Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan
dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup
tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar,
berusaha dan berdo'a untuk menggapainya.*

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi, gagal bangkit lagi.

Never give up. !!!!

Sampai ALLAH SWT berkata, “Waktunya pulang”

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-
kata ini yang dapat*

kupersembahkan kepada kalian semua,,

Terima kasih beribu terima kasih kuucapkan

Atas segala kekhilafan salah dan

Kekurangan ku

*Kurendahkan hati serta diri menjabat tangan
meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.*

Skripsi ini kupersembahkan.



Andi Lesmana Saputra, S.Si

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Chest Pass Pada Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang* adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni dari rumusan dan penilaian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak, kecuali arahan pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2017

Yang membuat pernyataan,



Andi Lesmana Saputra

NIM: 1206973/2012

ABSTRAK

Andi Lesmana Saputra(2016): Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Pengembangan Diri Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* pada siswa pengembangan diri bola basket SMA pembangunan Laboratorium UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass*.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Bertempat di SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bola basket yang berjumlah 20 orang putra dan 14 orang putri. Dalam pengambilan sampel, peneliti ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 orang putra dan 10 orang putri. Hal ini dikarenakan beberapa pertimbangan-pertimbangan tertentu berdasarkan hasil tes keterampilan dari 30 orang siswa terdapat 9 orang siswa yang telah menguasai teknik *chest pass* dan telah menjadi atlet SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dan 30 orang siswa belum menguasai teknik *chest pass* dengan baik. Data penelitian didapatkan dengan tes *pull and push dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes *ball warfen und-fungen* untuk mengukur koordinasi mata tangan dan tes *wall bounce* untuk mengukur *chest pass*. Data yang diperoleh diolah dengan teknik analisa korelasi sederhana menggunakan aplikasi *Microsoft excel* dan analisis korelasi ganda menggunakan program SPSS versi 16.00

Hasil penelitian menyatakan bahwa : (1) Dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel} = 0.37 > 0.36$. Ini berarti terdapat kontribusi yang berarti antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan keterampilan *chest pass* (Y), dan X_1 memberikan kontribusi terhadap Y sebesar 14%. (2) Dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel} = 0.40 > 0.36$. Ini berarti terdapat kontribusi yang berarti antara koordinasi mata tangan (X_2) dengan keterampilan *chest pass* (Y), dan X_2 memberikan kontribusi terhadap Y sebesar 16%. (3) Dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh $f_{hitung} > f_{tabel} = 4,511 > 3,35$. Ini berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) secara bersama-sama dengan keterampilan *chest pass* (Y), dan X_1, X_2 memberikan kontribusi terhadap Y sebesar 25%.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, *chest pass*.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia –Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Pengembangan Diri Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”**. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Pengembangan Diri Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Drs. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Bapak Drs.Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan sudi.
4. Bapak Dr.Bafirman,HB.M.Kes.AIFO, dan Bapak Prof.Dr.Gusril, M.Pd, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dr. Pudia M.Indika, M.Kes , Bapak Drs. Rasyidin Kam, dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf penagajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balsan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR HISTOGRAM.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Bola Basket.....	9
2. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	13
3. Teknik Passing (<i>Chest Pass</i>).....	16
4. Kekuatan Otot Lengan	18
5. Koordinasi Mata Tangan.....	24
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Definisi Operasional	35
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	44
1. Hasil Tes Keterampilan <i>Chest pass</i>	44
2. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	45
3. Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan.....	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
1. Uji Normalitas Data	47
2. Uji Korelasi Sederhana	48
a. Hipotesis 1	48
b. Hipotesis II	49
C. Uji Korelasi Ganda.....	50
D. Pembahasan.....	52
1. Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X1) dengan Keterampilan <i>Chest Pass</i> (Y)	52
2. Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X1) dengan Keterampilan <i>Chest Pass</i> (Y)	56
3. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan (X1) dan Koordinasi Mata	

Tangan (X2) Terhadap Keterampilan <i>Chest Pass</i> (Y).....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
C. DAFTAR PUSTAKA	64
D. LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik <i>Chest pass</i>	18
2. Otot Lengan.....	23
3. Kontraksi Otot Lengan.....	24
4. Koordinasi Mata Tangan.....	28
5. Kerangka Konseptual	33
6. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	38
7. Bentuk Tes Koordinasi Mata Tangan	39
8. Daerah Sasaran Untuk Tes <i>Wall Bounce</i>	41

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel penelitian	35
3. Norma Kategori Skor Tes Kekuatan Otot Lengan.....	38
4. Daftar Nama Petugas Penelitian.....	42
5. Keterampilan <i>Chest Pass</i>	44
6. Kekuatan Otot Lengan	45
7. Koordinasi Mata Tangan.....	46

DAFTAR HISTOGRAM

1. <i>Chest Pass</i>	45
2. Kekuatan Otot Lengan	46
3. Koordinasi Mata Tangan.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data nama teste	66
2. Data mentah kekuatan otot lengan	67
3. Data mentah koordinasi mata tangan	68
4. Data mentah <i>chest pass</i>	69
4. Pengujian normalitas data awal kekuatan otot lengan	70
4. Pengujian normalitas data awal koordinasi mata tangan	71
4. Pengujian normalitas data awal <i>chest pass</i>	72
5. Distribusi rata-rata dan Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan	73
6. Distribusi rata-rata dan Distribusi frekuensi koordinasi mata tangan	74
7. Distribusi rata-rata dan Distribusi frekuensi <i>chest pass</i>	75
8. Hasil uji Normalitas dan uji korelasi	76
9. Tabel harga kritis dan <i>r product moment</i>	78
10. Tabel nilai-nilai distribusi f	79
11. Tabel nilai kritis uji liliefors	80
12. Tabel z	81
11. Foto dokumentasi penelitian	82
12. Surat izin penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga telah menjadi bagian dari kebutuhan dan aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat dan bugar. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang sangat besar bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2011:1) menjelaskan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan diatas pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional 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 melalui sistem keolahragaan nasional.

“Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan pada semua jenjang pendidikan dengan memberikan kebebasan kepada

peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat” (Undang – Undang Republik Indonesia, 2005:14). Upaya pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan terhadap cabang-cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan yang sedang berlaku. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Di sekolah ada dua program yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler (pengembangan diri) yang dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum. Program pengembangan diri dilaksanakan di luar jam sekolah, namun pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan intrakurikuler. Hal ini sesuai menurut Mulyasa (2012:283), “Kegiatan pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik sesuai kondisi sekolah”.

Kegiatan pengembangan diri dan programnya juga terkait untuk mencapai suatu tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan. Kegiatan pengembangan diri jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan di sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan.

Mengingat betapa besarnya manfaat pengembangan diri apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dari anak didik dapat mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu cabang olahraga yang paling digemari atau banyak peminatnya yaitu permainan bola basket. Pelaksanaan

pengembangan diri permainan bola basket bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan untuk terciptanya atlet bola basket yang berkualitas.

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, men-*dribbling*, *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 untuk meraih kemenangan.

Permainan bola basket seutuhnya adalah permainan tim dengan lima pemain yang mengkombinasikan gerakan teknik dasar menggerakkan bola secara efektif. Ada 3 teknik dasar menggerakkan bola dalam permainan bola basket, yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Gerakan *passing* yang sering digunakan dalam pertandingan yang berguna untuk mengatur serangan. Adapun jenis-jenis *passing* menurut Lieberman (1997:171), yaitu: “operan dada (*chest pass*), operan pantul (*bounce pass*), operan pantu satu tangan (*one handed bounce pass*), operan baseball (*baseball pass*), operan di atas kepala (*overhead pass*), operan serahan (*hand-off pass*), operan melambung (*lob pass*), dan operan belakang tubuh.”

Fardi (1999:28) menyatakan bahwa *chest pass* adalah “operan yang paling umum dan paling banyak digunakan dalam permainan bola basket”. Dalam pelaksanaan teknik *chest pass* akan maksimal hasilnya jika didukung dengan kondisi fisik yang prima seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan dan koordinasi. Untuk menguasai keterampilan dasar *chest pass* terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi

chest pass, faktor-faktor tersebut diantaranya kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, konsentrasi, ketepatan, daya tahan dan kecepatan.

Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan merupakan salah satu faktor mempengaruhi keberhasilan *chest pass*. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot tangan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan yang kuat dan maksimal. Sedangkan koordinasi mata-tangan adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian gerakan yang terpadu secara cepat dan terarah secara efektif dan efisien.

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan pengembangan diri bola basket yaitu SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Sekolah ini juga terkenal dengan prestasi tim bola basketnya yang dibentuk pada kegiatan pengembangan diri. Tim bola basket ini sering menjuarai berbagai kejuaraan baik antar sekolah maupun antar daerah. Terbukti pada kejuaraan yang diadakan oleh Direktorat Jendral Pajak Kantor Wilayah Sumatera Barat dan Jambi pada tahun 2009, SMA Pembangunan berhasil menjadi juara kedua dan pada kejuaraan PB Cup SMA Pembangunan mendapatkan juara pertama. Bahkan sekitar 50%-60% pemain dalam Tim PORPROV Sumatera Barat diambil dari tim dan alumni SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tapi, dalam beberapa tahun terakhir ini SMA Pembangunan mengalami penurunan prestasi. Terbukti absennya sekolah ini di berbagai ajang kejuaraan baik tingkat sekolah maupun daerah. Hal ini menjadi pekerjaan yang sulit bagi pelatih dan pemain untuk kembali ikut serta dalam berbagai kejuaraan bola basket.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan dengan pelatih bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, diperoleh informasi

kemampuan *chest pass* siswa pengembangan diri bola basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang pada umumnya diduga masih kurang. Hal ini penulis ketahui dari data hasil belajar keterampilan dasar pengembangan diri bola basket SMA Pembangunan yaitu dari 39 orang siswa yang terdiri dari 25 orang putra dan 14 orang putri, hanya terdapat 9 orang siswa atau (23,08%) yang mendapatkan nilai yang baik, sedangkan 30 orang siswa atau (76,92%) yang mendapatkan nilai kurang baik.

Rendahnya hasil belajar keterampilan dasar pengembangan diri bola basket diduga tidak terlepas dapat dilihat dari kegagalan-kegagalan yang terjadi pada saat melakukan *chest pass* kepada teman satu tim dimana *chest pass* sangat diutamakan dalam tujuan penyerangan. Diantara kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya para pemain melakukan *chest pass*, lemahnya bola yang diberikan sehingga bola tidak tepat sasaran, tidak sampai ke teman, dan dapat di rebut oleh lawan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Kegiatan Pengembangan Diri Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *chest pass*. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan yang lemah sehingga *chest pass* tidak sampai ke rekan satu tim dan *chest pass* yang terlalu kuat sehingga menyulitkan rekan satu tim untuk menerima bola.

2. Koordinasi mata tangan yang belum baik sehingga operan *chest pass* tidak tepat sampai pada rekan satu tim.
3. Konsentrasi yang kurang sehingga gerakan *chest pass* menjadi tidak sempurna .
4. Ketepatan bola yang belum baik *chest pass* sehingga menyulitkan rekan satu tim untuk menerima dan menangkap operan *chest pass*.
5. Kurangnya daya tahan aerobik sehingga konsentrasi saat melakukan *chest pass* terganggu dan hasilnya tidak maksimal.
6. Lambatnya gerakan *mendribble* bola dan laju bola sehingga *chest pass* yang dilakukan tidak sesuai dengan yang diharapkan baik dari segi gerakan maupun hasil.

C. Pembatasan Masalah

Bertolak dari banyaknya hal-hal yang akan mempengaruhi kemampuan *chest pass* dan berbagai keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan serta lebih terarahnya penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Pada penelitian ini masalah yang akan dilihat adalah :

1. Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap keterampilan *chest pass*.
2. Koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap keterampilan *chest pass*.
3. Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap keterampilan *chest pass*.

D. Rumusan 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 :

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?
3. Seberapa besar kontribusi secara bersama antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengungkapkan besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
2. Mengungkapkan besarnya kontribusi koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
3. Mengungkapkan besarnya kontribusi secara bersama kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.

2. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
3. Siswa SMA Pembangunan Laboratorium 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.