



Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pada Olahraga Basket di SMPN 1 Bangkinang

Anis Putri Nauli Sabilla
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai⁽¹⁾

Email: anisnauli9@gmail.com

ABSTRAK

Masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagian besar siswa belum menguasai dengan benar teknik pengaplikasian chest pass dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk meninjau kembali seberapa besar hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Bangkinang. Adapun Teknik pengambilan data menggunakan teknik korelasional dengan populasi seluruh Siswa SMP Negeri 1 Bangkinang sebanyak 18 orang. Adapun berdasarkan dari hasil data yang diolah diperoleh: Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass diperoleh koefisien korelasi = 0,82. sedangkan r tabel sebesar 0,734. dengan demikian hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass terdapat hubungan yang signifikan, dengan besarnya determinasi $r^2 = 0,6724$. Sehingga kesimpulan penelitian ini adalah adanya hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: *Daya Ledak Otot Lengan, Chest Pass*

ABSTRACT

The issue found in this investigation is that most understudies have not dominated the method of applying the chest pass viably and productively. In this way, the scientists needed to lead an examination determined to audit how huge the connection between arm muscle dangerous force and chest pass capacity in ball games at SMP Negeri 1 Bangkinang. The information assortment method utilizes correlational strategies with a populace of 18 understudies of SMP Negeri 1 Bangkinang. In light of the aftereffects of the information got: The connection between the unstable force of the arm muscles and the capacity of the chest acquired a relationship coefficient = 0.82. while the table is 0.734. with the connection between arm muscle touchy force with chest Capacity there is a huge relationship, with the size of assurance $r^2 = 0.6724$. So the finish of this investigation is that there is a connection between arm muscle touchy force and chest pass capacity in b-ball games.

Keywords: *Arm Muscle Burst, Chest Pass*



PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang banyak digemari oleh masyarakat terlebih kaum muda. Hal ini sangat Nampak dalam kegiatan sehari-hari, terlebih pada waktu libur, banyak kaum muda yang melakukan permainan ini.

Selain itu permainan bola basket mudah untuk dimainkan dan walaupun tidak memiliki lapangan yang standar, banyak masyarakat memanfaatkan halaman atau tempat parkir untuk dijadikan lapangan khusus untuk permainan three on three. Namun hampir seluruh SMA dan SMK yang ada di Provinsi Riau memiliki lapangan bola basket yang sesuai dengan ukuran standar Perbasi.

Selain memiliki lapangan yang standar, agar berprestasi dalam cabang olahraga bola basket, pemain penting untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan. Adapun tehnik dasar bola basket yang terdiri dari: "1) Mengoper bola (passing), 2) Menerima bola, 3) Menggiring bola (dribbling), 4) Menembak (shooting), 5) Latihan olah kaki (footwork), 6) Latihan pivot. ". (Faruq, 2009) Dari keenam tehnik dasar tersebut, salah satu tehnik dasar yang paling penting adalah tehnik mengoper bola.

Seperti diketahui tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan. Untuk memasukan bola ke keranjang lawan dibutuhkan tehnik shooting. Namun dalam permainan tidak mungkin seorang pemain hanya melakukan tehnik tersebut. Menata sebuah serangan dari belakang ke lapangan lawan untuk mendekati daerah serang (ring basket), seorang pemain perlu melakukan operan kepada pemain lainnya dalam usaha memasukan bola. Teknik operan (passing) terdiri dari: Chest pass (operan dada), Bounce pass (operan pantul), Baseball pass (operan baseball) dan Overhead pass (operan di atas kepala. Dari kelima tehnik operan tersebut, operan yang penting dalam permainan bola basket adalah chest pass.

Operan chest pass merupakan operan yang dilakukan dengan dua tangan dari dada ke dada lawan dengan meluruskan kedua lengan. Operan ini menghasilkan bola yang cepat dan tepat pada pemain tim dalam usaha untuk memasukan bola ke keranjang dan biasanya operan ini dilakukan pada jarak yang pendek. SMP 1 Bangkinang merupakan salah satu sekolah yang memiliki lapangan bola basket dan giat melakukan pembinaan cabang olahraga bola basket melalui kegiatan ekstra kurikuler serta siswa sering mengikuti pertandingan-pertandingan antar sekolah. Namun prestasi yang diharapkan belum diperoleh. Banyak hal yang menyebabkan pencapaian prestasi selain sarana dan pra sarana, penguasaan tehnik dasar.



Jika mengamati kemampuan siswa dalam kegiatan ekstra kurikuler dan pembelajaran pendidikan jasmani, siswa kurang memanfaatkan tehnik chest pass dalam permainan.

Hal ini disebabkan karena kurang menguasai tehnik chest pass dengan baik. Selain penguasaan tehnik dasar, unsur komponen kondisi fisik penting dimiliki oleh pemain bola basket dan permainan ini merupakan permainan yang gerakannya komplkes yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur power (daya ledak otot), kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain.

Siswa dalam melakukan chest pass, sering bola hasil operan tidak cepat dan tepat pada sasaran yaitu pemain tim. Hal ini disebabkan karena tidak memiliki komponen kondisi fisik tersebut di atas. Untuk memperoleh komponen kondisi fisik, seorang guru pendidikan jasmani ataupun pelatih perlu memiliki bentuk latihan yang menunjang kemampuan operan. Untuk menunjang pelaksanaan chest pass yang baik, seorang guru pendidikan jasmani ataupun pelatih cabang olahraga perlu memperhatikan unsur-unsur yang turut mempengaruhi keterampilan tersbebut. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan pemain bola basket terlebih khusus dalam melakukan chest pass, yaitu unsur daya ledak otot lengan.

Pemain yang memiliki daya ledak otot lengan yang baik akan menghasilkan sebuah operan yang tajam Serta terarah sesuai dengan permintaan ataupun kebutuhan dalam permainan. Selain itu daya ledak otot lengan akan menyulitkan pemain lawan mengantisipasi arah bola yang akan dioper kepada teman, karena bola hasil chest pass meluncur dengan tajam dan cepat. Jika permasalahan yang dialami di SMP 1 Bangkinang baik ditinjau dari segi penguasaan tehnik dasar dan pelaksanaan latihan terlebih khusus dalam menerapkan latihan untuk tujuan peningkatan keterampilan chest pass dalam permainan bola basket, maka peneliti tertarik untuk mengangkat topik tentang hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada siswa SMP 1 Bangkinang.

Metode Penelitian Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional. dengan Populasi pada penelitian ini adalah 18 orang Siswa Putera SMP 1 Bangkinang. Adapun tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah mengukur daya ledak otot lengan digunakan isntrumen Two Hand Medicine Ball Put Test dan mengukur kemampuan chest pass dalam permainan bola basket digunakan instrument Tes melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket menggunakan rancangan penelitian faktorial korelasi.



Hasil dan Pembahasan Adapun data yang diambil melalui hasil pengukuran yang telah diolah dengan analisis agar dapat memberi jawaban dari hipotesa penelitian, maka penulis melibatkan beberapa bentuk data sebagai bukti Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada Siswa SMP 1 Bangkinang.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Variabel X Dan Y

No	Daya Ledak Otot Lengan (X)	Kemampuan <i>Chest Pass</i> (Y)
1	2,4	24
2	2,3	25
3	3,0	27
4	2,7	30
5	2,5	23
6	2,4	22
7	2,9	29
8	2,4	28
9	2,5	31
10	2,6	26
11	2,2	24
12	2,4	22
13	2,3	25
14	2,2	26
15	2,7	22
16	2,5	24
17	2,8	28
18	2,4	27

Ospaldo Taaraungan, dkk. Vol. 3, No. 1, Juni 2022

Tabel diatas merupakan tabel hasil pengukuran antara variabel X dan Y dimana hasil tersebut merupakan acuan untuk mengolah data-data sehingga dapat menentukan apakah hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass signifikan atau tidak dan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dengan teknik analisis *corelation* *I* product moment dan analisis korelasi ganda maka peneliti memaparkan hasil-hasil data seperti dibawah ini

Tabel 2. Persamaan Regresi Linear Daya Ledak Otot Lengan Kemampuan Chest Pass Kesimpulan 0,95 0,98 Variabel daya ledak otot lengan yang dihubungkan dengan kemampuan chest pass mempunyai data yang linear. Berdasarkan data penelitian untuk skor hasil persamaan regresi linear antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass yakni $= 0,95 + 0,98 X$. sehingga dapat memberi makna apabila terdapat peningkatan pada daya ledak otot lengan maka akan mempengaruhi kemampuan chest pass.



Tabel 3. Rangkuman Hasil Perhitungan Analisis Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Chest Pass Variabel r_{obs} dan r_{tab} Kesimpulan Daya ledak otot lengan kemampuan chest pass 0,82 0,374 Signifikan Pada tabel diatas menjelaskan tentang data yang diambil melalui hasil pengukuran yang telah diolah dengan analisis hubungan antara daya ledak otot (X) dan kemampuan chest pass (Y) didapat besarnya koefisien korelasi 0,82 sedangkan r_{tab} dengan sampel (n) = 18 pada $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,374. Karena hipotesa penelitian menyatakan terima H_0 jika $r_{obs} < r_{tab}$; n) maka dari hasil ini menunjukkan bahwa nilai $r_{obs} > r_{tab}$ atau $0,82 > 0,374$, berarti H_0 ditolak dan menerima H_1 .

Tabel 4. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Variabel T_{hitung} dan T_{tabel} Kesimpulan Daya ledak otot lengan bersama-sama dengan kemampuan chest pass siswa SMA Negeri 1 Tondano 5,73 1,706 Signifikan Dilihat dari tabel 4 diatas perhitungan analisis hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass menunjukan besarnya harga $t_{hitung} = 5,73$. Untuk derajat kebebasan $n - 2$ atau 2 lawan 16 pada taraf nyata = 0,05 diperoleh harga $t_{tabel} (t_{tab}) = 1,706$. Karena kaidah pengujian Terima H_0 jika: $t_0 \leq t_t$ (: 0,05; dk = $n - 2$) dan Tolak H_0 jika $t_0 > t_t$ (: 0,05; dk = $n - 2$) maka nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan. Karena kriteria pengujian penelitian mengatakan bahwa terima H_0 jika $r_{obs} < r_{tab}$; n) maka dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket.



Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan statistik uji korelasi product moment ternyata antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass terdapat hubungan linier dengan persamaan linier $= 0,95 + 0,98 X$, ini berarti bahwa peningkatan kemampuan chest pass akan meningkat atau bertambah sebesar 0,82 satuan. Hasil analisis pengujian antara daya ledak otot lengan (X) dengan chest pass (Y), diperoleh besarnya koefisien korelasi $= 0,82$ atau $r_{obs}(r_{x1y}) = 0,82$ sedangkan $r_{tab} = 0,374$ atau dengan menunjukkan bahwa hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dalam permainan bola basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tondano terdapat hubungan yang signifikan, dengan besarnya determinasi $r^2 = 0,6724$, menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan chest pass siswa SMA Negeri 1 Tondano.

Daftar Pustaka. Djami, Y. (2018). Basket Untuk Pemula. Yogyakarta: Deepublish
CV Budi Mulia Faruq, M. M. (2009). Teknik Dasar Permainan Bola Basket. Jakarta: PT. Gramedia .
Fenanlampir, A. (2014). Ilmu Kepeatihan Olahraga. Surabaya: CV Jakad Media Publishing. Lipan, C., Piri, N., Pinangkaan, E. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Studi Meta Analisis. PHYSICAL: Juenal Ilmu Kesehatan Olahraga. Manado. 2(1). 92-199.
Lukyani, L. (2020). Buku Jago Bola Basket. Tangerang : PT Cemerlang. Oliver, J. (2007). Dasar-Dasar Bola Basket Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelarnya. Jakarta: Pakar Raya. Pakarnya Pustaka. Tinambunan, R., P., Sumarauw, F., D., Supit, F., R. (2021). Pengaruh Latihan Power Tungkal Terhadap Kemampuan Shooting Kegawang dalam Permainan Sepak Bola. HYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga. Manado. 2(1). 200-210.
Wiguna, I. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
Yusfi. H. (2020). Teknik Pembelajaran Keterampilan Dasar Passing Bola Basket. Palembang: Bening Media Publishing. a



JURNAL

Volume 2 Issue 3 (2023) Pages 175-179

INOVASI

OLAHRAGA

ISSN : 2987-3630 (Online) email : admin@jio.inspiree.review