



HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN CHEST PASS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMP

Dendi Sastra¹, Muhammad Suhdy²

Email : sastradendi1@gmail.com

¹Universitas PGRI Silampari

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass, power otot lengan dengan ketepatan kemampuan chest pass. Metode penelitian menggunakan teknik tes. Populasi penelitian yaitu 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Lubuklinggau, dengan teknik simple correlation. Instrumen penelitian menggunakan, tes dan pengukuran tes push up dan tes chest pass. Analisis data dengan korelasi dan regresi berganda pada taraf signifikan 5% (0,05). Hasil penelitian ada hubungan koordinasi push up dengan kekuatan otot lengan, otot lengan dengan kemampuan chest pass. Simpulan penelitian ini bahwa push up ada hubungan dengan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot lengan ada hubungan dengan kemampuan chest pass. dengan nilai F hitung = 28.184 dan F tabel = 4.20

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Chest Pass

Abstract

This study aims to determine whether or not there is a relationship between arm muscle strength and chest pass ability, arm muscle power and chest pass ability accuracy. The research method uses test techniques. The study population was 20 extracurricular students at SMP Negeri 6 Lubuklinggau, using the simple correlation technique. The research instrument uses, tests and measurements of push up tests and chest pass tests. Data analysis with correlation and multiple regression at a significant level of 5% (0.05). The results of the study there is a relationship between push up coordination with arm muscle strength, arm muscles with chest pass ability. The conclusion of this study is that push ups have a relationship with arm muscle strength and arm muscle strength has a relationship with chest pass ability. with calculated F value = 28,184 and F table = 4.20

Keywords: Arm Muscle Strength, Chest Pass Ability

Pendahuluan

Menurut (Ramdani et al., 2021) Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas lima pemain. Menurut (Ricky, 2020) Perbandingan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan angka. Sedangkan keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Selain itu tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang. Untuk lapangan permainan bola basket harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Bolabasket adalah salah satu jenis permainan bola besar yang bertujuan untuk menciptakan poin atau skor dengan melakukan penyerangan ke front court (daerah depan atau daerah serangan) dengan menciptakan point/skor sebanyak mungkin dan berusaha mencegah lawan untuk melakukan serangan balik ke back court (daerah bertahan) dengan melakukan deffens. (Juniardi & Wibowo, 2019)

Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa unsur yang mempengaruhi yaitu daya tahan, kelincahan, kelentukan kecepatan, koordinasi, dan kekuatan. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan benar, setiap siswa harus menguasai keterampilan dasar bola basket yang terdiri dari mengoper bola, menggiring bola, menembak, dan olah kaki. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh para siswa maupun siswi. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Kota Lubuklinggau dilaksanakan setiap hari jumat pukul 14.30 – 16.30 wib, di lapangan bolabasket SMP Negeri 6 Lubuklinggau maupun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 20 siswa, umur rata-rata siswa 13 – 15 tahun.

(Darani, 2021) Menyatakan mengoper bola setinggi dada atau sering di sebut chest pass, mengoper bola dengan kedua tangan dari depan dada, bola di pegang sesuai dengan teknik memegang bola basket, sikut di bengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada, sikap kaki dapat dilakukan sejajar antara kuda-kuda dengan jarak selebar bahu, lutut di tekuk badan condong kedepan dan juga keseimbangan, bola didorong kedepan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lucutan pergelangan tangan sehingga lemparan tangan menghadap keluar. Pada teknik chest pass ini ialah teknik yang paling efektif apabila saat pemain tidak di jaga. Perlu latihan yang sistematis dan bervariasi agar keterampilan chest pass bisa di kuasai oleh setiap peserta, terutama pada saat proses pembelajaran berlangsung. (Surahman et al., 2018) menyatakan bermain bulutangkis overhead clear drill berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada anggota club junior menang kalah sehat singlaraja. (P & Umar, 2020) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap penguasaan teknik dasar gaya dada pada kegiatan pembelajaran renang gaya dada. Zuzana (2015), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan secara bersama sama antara daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan mendayung atlet dayung 500 meter kabupaten padang pariaman.

Berdasarkan tiga penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut sama-sama memiliki hubungan antara variabel bebas. Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu sama-sama membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Lubuklinggau. Sedangkan perbedaannya pada objek dan tempat penelitian.

Berdasarkan hasil observasi pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 6 Lubuklinggau, yang sedang melakukan latihan oleh bapak Makhril. Terdapat perbedaan hasil

lecutan chest pass antara peserta ekstrakurikuler bolabasket. yang mana sasaran pada chest pass itu tepat pada bagian dada namun pada saat observasi yang menjadi perbedaannya ada yang melakukan chest pass dengan sasaran di depan kaki, melambung diatas kepala dan bagian perut sehingga bola tidak dapat di terima dengan baik. Jadi hasil dari pengamatan pada saat observasi Jelas sekali bahwasanya kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi kemampuan chest pass. Dengan demikian, kemampuan otot lengan salah satu komponen fisik yang dapat menentukan hasil dari prestasi dalam keterampilan gerak.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi (Darmawan et al., 2020) mengemukakan bahwa hubungan yang dicari itu disebut korelasi. Metode korelasi bertujuan meneliti sejauh mana variasi pada satu faktor berkaitan dengan dengan faktor lain. Kalau dua variabel saja kita hubungkan, Korelasinya disebut korelasi sederhana (simple correlation). Pada Penelitian ini metode korelasi digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel independen (X) kekuatan otot lengan dengan variabel dependen (Y) kemampuan chest pass.

Jenis Penelitian yang di gunakan ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yaitu dengan teknik korelasi (Prof. Dr. Suryana, 2012) menjelaskan bahwa jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan variabel untuk membuktikan adanya hubungan sebab akibat dengan cara melakukan pengumpulan data pada sampel, untuk kemudian dilakukan analisis statistik dan hasilnya digeneralisasikan ke populasi dimana sampel berasal.

Menurut (Widiastuti, 2011) "Tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai". Pengukuran dalam proses evaluasi menunjukkan hal yang bersifat tepat, objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah statistik, karena datanya merupakan bilangan. Bentuk tes pengukuran yang dilakukan adalah tes perbuatan untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan metode latihan push up yang dilakukan selama 60 detik dan untuk mengukur kemampuan chest pass menggunakan stopwatch tes dilakukan dalam 30 detik bertujuan untuk mengetahui besarnya tingkat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass. Kemudian data di kumpulkan sehingga hasil tes di olah untuk di analisis data.

Rekapitulasi hasil tes disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1 Instrumen Tes Kekuatan Otot Lengan

No	Nama Peserta	JENIS KELAMIN	USIA	HASIL TES PUSH UP
1				
2				
3				
4				
5				
...				
21				

Tabel 2 Instrumen Tes Kemampuan Chest Pass

No	Nama Peserta	JENIS KELAMIN	USIA	HASIL TES CHEST PASS 30 DETIK
1				
2				
3				
4				
5				
...				
21				

Jenis Instrumen

a. Tes Kekuatan Otot Lengan *Push Up* (Pasaribu, 2020)

1) Tujuan

Mengukur kekuatan otot lengan.

2) Peralatan

Lantai yang datar (Matras), Stopwatch, dan alat tulis.

3) Prosedur Pelaksanaan Posisi Awal :

Testee menelungkup dan menempatkan telapak tangan di lantai di bawah dada peserta tes. Kedua tangan peserta tes terletak di lantai di bawah kedua bahunya. Siku di pertahankan atau di kunci dalam keadaan lengan yang di luruskan. Seluruh tubuh lurus, tidak ada bagian tubuh yang menyentuh lantai kecuali kedua tangan dan tumitnya. Kedua kaki diregangkan selebr bahu.

4) Pelaksanaan

Peserta tes membengkokkan lengannya, badan di turunkan sampai dadanya dapat menyentuh tangan perhitungan dan dorong kembali ke posisi awal. Tubuh harus tetap dipertahankan dengan lurus sepanjang melakukan gerakan. *Testee* melakukan tes sebanyak mungkin tanpa harus berhenti.

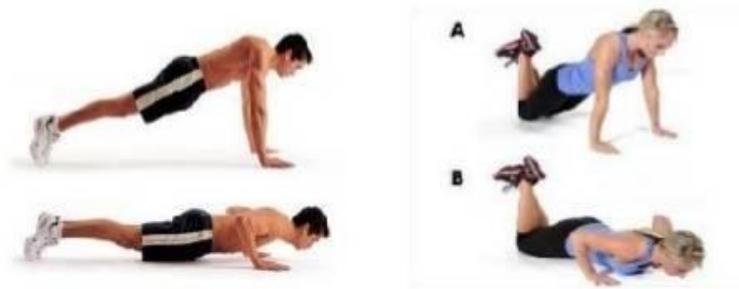
5) Penilaian

Nilai yang di berikan didasarkan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar selama 60 detik.

Tabel 3. Norma Test Push Up

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>38	Sempurna	>21
4	29 – 37	Baik sekali	16 – 20
3	20 – 28	Baik	10 – 15
2	12 – 19	Cukup	5 – 9
1	4 – 11	Kurang	1 – 4

Sumber : (Pasaribu, 2020)



Gambar 1 : Tes Push Up
Sumber (Pasaribu, 2020)

b. Tes Kemampuan Chest Pass

(Nurhasan, 2000) pengukuran chest pass, mengikuti langkah pelaksanaan dan skoring sebagai berikut :

- 1). Bola dipegang di tangan dengan teknik bola.
- 2). Testee berdiri di belakang garis yang jauhnya 3 meter dari tembok
- 3). Setelah aba-aba, testee berusaha melemparkan bola dalam waktu 30 detik.
- 4). Selama melakukan tes testee tidak boleh menginjak atau melewati garis.
- 5). Apabila menginjak atau melewati garis, maka lemparan dianggap tidak sah dan tidak di beri angka.

Tabel 4 Norma Test Chest Pass

Score	Putra	Kriteria	Putri
5	>30	Sempurna	>25
4	26 – 30	Baik sekali	21 – 25
3	20 – 25	Baik	15 – 20
2	17 – 19	Cukup	9 – 14
1	<17	Kurang	<9

Sumber : (Nurhasan, 2000)



GAMBAR 2 : Lapangan Tes Kemampuan Chest Pass
Menurut Nurhasan, (2007)

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Lubuklinggau dengan menggunakan siswa ekstrakurikuler bolabasket sebagai sampel dalam penelitian ini, yaitu SMP Negeri 6 Lubuklinggau tahun ajaran 2022/2023. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti bertindak sebagai pengajar. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba instrumen yang dilakukan untuk melihat kualitas dari setiap siswa yang melakukan chest pass yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap sampel. Uji cobainstrumen dilakukan peneliti dengan 1 menit push up dan chest pas dilakukand engan waktu 30 detik dengan mengambil nilai dari masing-masing latihan push up dan chestpass. Selanjutnya hasil uji coba instrumen dianalisis guna mengetahui tingkat validitas. Berdasarkan uji coba yang didapatkan 9 siswa yang valid dalam hasil belajar chest pass.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan, dalam pertemuan 1 kali ini diadakan tes push up dan 1 kali dilaksanakan chest pass. Dalam pertemuan pertama bentuk latihannya diadakan latihan push up dan pertemuan terakhir diadakan chest pass untuk mengetahui metode kekuatan otot lengan dengan latihan push up untuk meningkatkan keterampilan chest pass bola basket pada ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Lubuklinggau. Setiap pertemuan dalam melaksanakan latihan dilaksanakan latihan modifikasi permainan. Pertemuan pertama dan kedua (pertemuan terkahir) merupakan pertemuan untuk melaksanakan chest pass.

Pembahasan

Pembahasan masing-masing hubungan variabel x terhadap variabel y dapat dilihat di sebagai berikut :

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Negeri 6 Lubuklinggau Dari hasil penelitian dan pengelolaan data rata-rata Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 6 Lubuklinggau adalah 12.25 sedangkan standar deviasinya 1.410 untuk pengelolaan data rata-rata Kemampuan Chest Pass adalah 18.15 sedangkan standar deviasinya 2.852.

Dari kedua hasil tes statistik kemudian dilakukan uji normalitas data. Hasil yang diperoleh untuk Kekuatan Otot Lengan 0,049 sedangkan kemampuan chest pass 0,277. Maka kedua data berdistribusi normal dikarenakan lebih besar dari 0,05. Selanjutnya uji linieritas hasil perhitungan nilaiF hitung 28.184 dan F tabel 4.20. maka ada hubungan yang linier seara signifikan karena F hitung lebih besar dari F tabel.

Simpulan

Berdasarkan dari rumusan masalah, hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass dengan nilai signifikan $0,00 < 0,05$.
2. Koefesien determinasi kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass dengan nilai r^2 0,542 dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan memberi kontribusi sebesar 54,2% terhadap kemampuan chest pass dan sisanya 45,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Hasil pengabdian ini berkaitan dengan bagaimana agar atlet pelajar lebih siap dengan perubahan tantangan, antara lain agar mereka siap dengan transisi karir antara atlet pelajar menjadi atlet mahasiswa. Informasi mengenai diagram linimasa pencapaian ini dapat bermanfaat untuk pembinaan atlet pelajar agar mereka lebih siap dengan tantangan di kejuaraan yang lebih tinggi maupun dalam lingkungan psikososial olahraga yang lebih menantang.

Daftar Pustaka

- Darani, N. L. wisma. (2021). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAMS ACHIEVEMENT DIVISION (STAD) TERHADAP HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR PASSING BOLA BASKET. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33743>
- Darmawan, A. F., Pratama, D. S., & Kusumawardhana, B. (2020). Spesifikasi Komponen Kondisi Fisik Chest Pass Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7 Pemalang. *MAJALAH LONTAR*. <https://doi.org/10.26877/ltr.v32i2.7069>
- Juniardi, A., & Wibowo, T. P. (2019). THE IMPLEMENTATION OF DRILL EXERCISE VARIATIONS IN BASKETBALL LECTURING (CHEST PASS TECHNIQUE) AT THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY OF DEHASEN BENGKULU. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v4i1.14197>
- Nurhasan. (2000). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. In *Time* (Issue 3, p. 198).
- P, H. S. P., & Umar. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Patriot*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In A. Rahman (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Yayasan Pendidikan dan Sosial. Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Prof. Dr. Suryana, Ms. (2012). Metodologi Penelitian : Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Universitas Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Ramdani, S., Aminudin, R., & Hidayat, D. (2021). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Chest Pass Bola Basket di SMPN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3945>
- Ricky, Z. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Siswa Sman 1 Pulau Punjung Dharmasraya. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(2), 86–92. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i2.1045>
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. (2018). PENGARUH PELATIHAN BERMAIN BULUTANGKIS OVERHEAD CLEAR DRILL TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2650>
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. In R. Pelana (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT Bumi Timur Jaya.