

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET SISWA
KELAS X SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG**

(Skripsi)

Oleh

Deki Wahyudi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG

Oleh

DEKI WAHYUDI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional dengan pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling sebanyak 63 dari siswa putra 27 dan putri 36 kelas X dari sembilan kelas.

Teknik pengumpulan data tes daya ledak otot lengan menggunakan alat *two hand medicine ball put*, Koordinasi mata tangan menggunakan bola tenis, tes hasil *chestpass* menggunakan bola basket *passing test* dari *AAHPERD Basketball Test*. Untuk Analisis data digunakan teknik analisis uji korelasi *product momen*.

Hasil penelitian memberitahukan bahwa: (1) Ada hubungan daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bolabasket dengan nilai putra r hitung $0.674 > r$ tabel $0,388$ dan putri r hitung $0.746 > r$ tabel 0.329 . (2) Ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket dengan nilai putra r hitung $0.532 > r$ tabel $0,388$ dan r hitung putri $0.505 > r$ tabel 0.329 . (3) Adanya hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket dengan nilai putra $rx1x2y$ $0.759 > r$ tabel $0,38$ dan putri $rx1x2y$ $0.748 > r$ tabel 0.329 .

Kata kunci : *Chest pass* bola basket, koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF ARM MUSCLE EXPLOSION AND EYE COORDINATION TO BASKETBALL CHEST PASS RESULTS FOR CLASS X STUDENTS OF SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG

By

DEKI WAHYUDI

This study aims to determine the relationship between arm muscle explosive power and hand eye coordination on the results of chest pass basketball for X grade students of SMA Negeri 1 Kotaagung. The type of research used is descriptive correlational method with sampling using proportional random sampling as many as 63 of 27 male students and 36 female students of class X from nine classes.

Data collection techniques for arm muscle explosive power test using a two-hand medicine ball put, eye-hand coordination using a tennis ball, a chestpass test using a basketball passing test from the AAHPERD Basketball Test. For data analysis used product moment correlation test analysis technique.

The results of the study showed that: (1)There was a relationship between arm muscle explosive power and basketball chest pass results with men's r count 0.674 > r table 0.388 and girls r counting 0.746 > r table 0.329. (2)There is a relationship between eye-hand coordination on the results of the basketball chest pass with the male r count 0.532 > r table 0.388 and female r count 0.505 > r table 0.329. (3)There is a relationship between arm muscle explosive power and eye-hand coordination on the results of basketball chest passes with the male score r_{x1x2y} 0.759 > r table 0.38 and female r_{x1x2y} 0.748 > r table 0.329.

Keywords: *basketball chest pass, hand eye coordination, arm muscle explosive power*

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET SISWA
KELAS X SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG**

Oleh

DEKI WAHYUDI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP *HASIL CHEST PASS* BOLA BASKET SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG

Nama : Deki Wahyudi

Nomor Pokok Mahasiswa : 1853051009

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

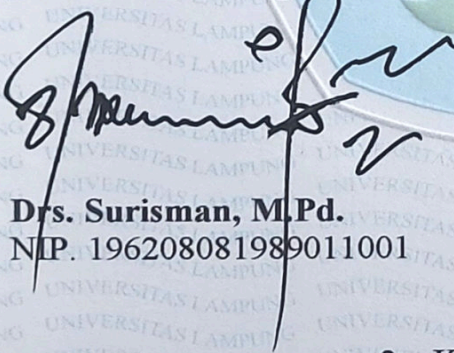
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

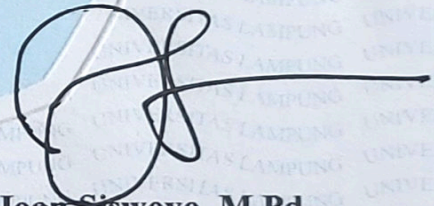
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1



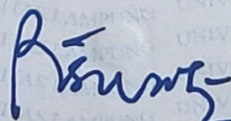
Drs. Surisman, M.Pd.
NIP. 196208081989011001

Dosen Pembimbing 2



Joan Siswoyo, M.Pd
NIP. 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd
NIP. 197608082009121001

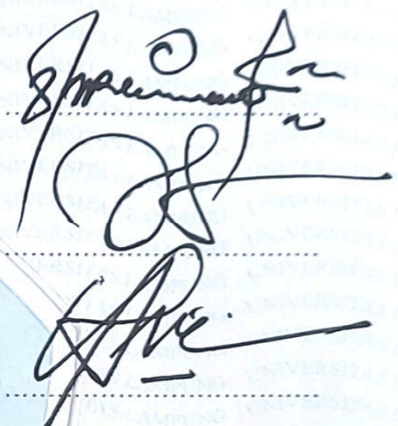
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Surisman, M.Pd.**

Sekretaris : **Joan Siswoyo, M.Pd.**

Penguji : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Fatuan Raja, M. Pd.
NIP. 1962080419890510001

Tanggal Lulus Uji Skripsi : 20 Juli 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deki Wahyudi
NPM : 1853051009
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

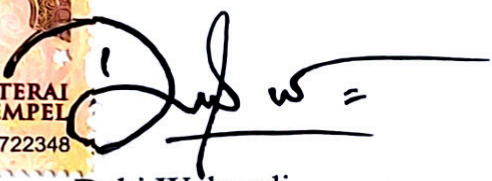
Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Chest Pass* Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 13 Juli 2022

Yang membuat Pernyataan




Deki Wahyudi
NPM. 1853051009

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Deki Wahyudi, lahir di Kotaagung, pada tanggal 27 Juli 1999, sebagai anak pertama dari bapak Abdul Wakhid dan ibu Duriah.

Penulis mengawali pendidikan di TK Dharma Wanita Kotaagung selesai pada tahun 2006, melanjutkan pendidikan SD Negeri 3 Kuripan selesai pada tahun 2012, penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Kotaagung diselesaikan pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Kotaagung dan lulus pada tahun 2018.

Penulis diterima Universitas Lampung sebagai mahasiswa FKIP Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani pada tahun 2018. Dalam organisasi penulis pernah aktif di FORKOM (Forum Komunikasi) Penjas periode 2019 penulis diamanahkan sebagai Sekertaris Bidang Humas, Kemudian di HIMAJIP (Himpunan Mahasiswisa Jurusan Ilmu Pendidikan) periode 2020 penulis diamanahkan sebagai Ketua Bidang Kaderisasi, selanjutnya periode 2021 diamanahkan sebagai anggota MMJ (Musyawarah Mahasiswa Jurusan).

Pada Tahun 2021 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kedamaian Kec. Kotaagung Kabupaten Tanggamus, dan sekaligus melakukan PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) di SMA Negeri 1 Kotaagung kabupaten Tanggamus, Lampung.

MOTTO

“Jangan lupa bersyukur dalam setiap keadaan, Karna jalanya setiap masing-masing orang berbeda, Yang terpenting dalam hidup ini selalu percaya diri sendiri dan berusaha semaksimal mungkin apa yang dikerjakan”

(Deki Wahyudi)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya hanturkan kepada ALLAH SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang, yang telah memberikan nikmat sehat jasmani dan rohani sehingga penulis dapat menyelesaikan karya kecilku, selalu bersyukur diberikan dalam pencapaian ini “Alhamdulillah rabbi ‘alamin”

Karya ku persembahkan kepada :

Keluarga ku semuanya, yang paling utama Ayah Abdul Wakhid dan Ibu Duriah yang saya sayangi yang selalu memberikan doanya kepadaku setiap waktu, selalu memotivasi, dan memberikan pembelajaran pengalaman yang ada dalam kehidupan, Ucapan Terimakasihku untuk kedua orang tuaku berkat kerja keras dan pengorbanan untuk anakmu Deki Wahyudi dapat menyelesaikan studi ini dan semoga ilmu yang didapatkan selalu berkah dan bermanfaat. Aamiin

Keluargaku yang tidak bisa kusebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai hal terimakasih. Dan semua sahabatku yang telah memberikan pengalaman-pengalaman baru kepadaku.

Seta

Almamaterku Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

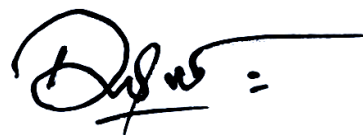
Skripsi dengan judul "Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Chest Pass* Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karenanya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M. Or., Ketua Program Studi Penjas FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd. selaku pembimbing utama yang telah membimbing, membina, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, membina, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.

7. Bapak Drs.Akor Sitepu, M.Pd. selaku pembahas/penguji yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjas FKIP Unila serta telah memberikan ilmu dan pengetahuan serta membantu saat menyelesaikan skripsi dalam perkuliahan.
9. Staf Administrasi Penjas FKIP Unila yang telah membantu menyelesaikan proses-proses yang berkaitan administrasi.
10. Ibu Ratna Uli, S.Pd. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Kotaagung dan guru penjas Ibu Nunung Haryati, S.Pd yang telah mengizinkan serta membantu dalam proses ketika penelitian berlangsung.
11. Teman seprogram studiku, Pendidikan Jasmani 2018 atas kebersamaan menjalani perkuliahan.
12. Teman organisasi FORMA (Forum Mahasiswa) Penjas Unila 2018, HIMAJIP (Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan) dan UKM Bulu Tangkis Universitas Lampung yang telah bersama-sama belajar dalam kerjasama dalam mencapai tujuan dalam berorganisasi serta kebersamaannya.
13. Teman-teman KKN/PLP Desa Kedamaian, Bapak dan Ibu guru, Masyarakat, dan seluruh aparat Desa Kedamaian Tanggamus terimakasih ilmunya dan kebersamaannya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 13 Juli 2022



Deki Wahyudi
NPM. 1853051009

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Pembelajaran	9
B. Hakikat Pendidikan Jasmani	11
C. Kondisi Fisik	16
D. Bola Basket	18
E. Teknik-Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Basket	22
F. Daya Ledak Otot Lengan	31
G. Koordinasi Mata Tangan	32
H. Penelitian Relevan	33
I. Kerangka Pikir	35
J. Hipotesis	37
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	41
2. Sampel	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Variabel Penelitian	44
E. Definisi Operasional Variabel	44
F. Data Penelitian	44
G. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Tes Daya Ledak Otot Lengan	46
2. Tes Koordinasi Mata Tangan	47

H. Instrumen Penelitian	48
1. Tes <i>Chest Pass</i> Bola Basket	49
I. Teknik Analisis Data	51
1. Uji Prasyarat	51
2. Uji Hipotesis	52
IV. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	55
2. Analisis Data	62
B. Uji Hipotesis	62
C. Pembahasan	67
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa setiap Kelas	41
2. Jumlah Siswa masing-masing Kelas	43
3. Norma Penilaian <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i> (Jarak)	47
4. Norma Penilaian Hasil Kemampuan Koordinasi Mata Tangan	48
5. Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap <i>Chest Pass</i> Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung	56
6. Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap <i>Chest Pass</i> Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung	56
7. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Chest pass</i> (Putra)	62
8. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Chest Pass</i> (Putri)	64
9. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil <i>Chest Pass</i> (Putra)	64
10. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil <i>Chest Pass</i> (Putri)	65
11. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Daya Ledak Otot lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap <i>Chest pass</i> Bola Basket(Putra)	65
12. Hasil Analisis koefisien Determinasi Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan(Putra)	65
13. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Daya Ledak Otot lengan dan Kooordinasi Mata Tangan Terhadap <i>Chest pass</i> Bola Basket(Putri)	66
14. Hasil Analisis Koefisien Determinasi Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan(Putri)	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	20
2. Papan Pantul memasukan bola	20
3. Keranjang Bola Basket	21
4. Tiang Ring	21
5. Memegang Bola Basket	23
6. <i>Change of Pace Dribble</i>	24
7. <i>Chest Pass</i>	25
8. <i>Overhead Pass</i>	25
9. <i>Bounce Pass</i>	26
10. (<i>Jump Shoot</i>) melompat shooting	27
11. <i>Lay Up Shoot</i>	28
12. <i>One Hand Set Shoot</i>	29
13. <i>Chest Pass</i>	30
14. Otot Lengan	31
15. Peta Konsep Kerangka Pikir	36
16. Tes Two Medicine Ball Put	47
17. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan	49
18. Tembok untuk Pelaksanaan <i>Passing Test</i>	50
19. Diagram Batang Hasil Daya Ledak Otot Lengan (Putra)	56
20. Diagram Lingkaran Klasifikasi Daya Ledak Otot Lengan (Putra)	57
21. Diagram Batang Hasil Daya Ledak Otot Lengan (Putri)	57
22. Diagram Lingkaran Klasifikasi Daya Ledak Otot Lengan (Putri)	58
23. Diagram Batang Hasil Koordinasi Mata Tangan (Putra)	59
24. Diagram Lingkaran Klasifikasi Koordinasi Mata Tangan (Putra)	59
25. Diagram Batang Hasil Koordinasi Mata Tangan (Putri)	60
26. Diagram Lingkaran Klasifikasi Koordinasi Mata Tangan (Putri)	60
27. Diagram Batang Hasil <i>Chest Pass</i> Bola Basket (Putra)	61
28. Diagram Batang Hasil <i>Chest Pass</i> Bola Basket (Putri)	61

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang dilakukan untuk berperilaku hidup sehat dengan berolahraga untuk membentuk aspek kepribadian fisik maupun rohani serta mempengaruhi kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pengertian Pendidikan jasmani merupakan suatu proses dalam pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk kebugaran jasmani agar lebih meningkat agar dapat mengembangkan motorik, kecerdasan emosi, aktif, sikap sportif, dan perilaku hidup sehat. Hal ini diperlukan dalam setiap pembelajaran agar dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang dimilikinya setiap peserta didik.

Pendidikan jasmani memberikan manfaat dalam ruang lingkup sekolah supaya peserta didik mampu mengembangkan bakat yang ada didalam dirinya dalam akademik maupun non akademik perlunya binaan agar dapat mempunyai kemampuan, keterampilan serta kecerdasan. Dalam pembinaan peserta didik dilakukan dengan terarah, dengan demikian apa yang diharapkan dapat secara maksimal mencapai prestasi sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai.

Permainan Bola basket adalah permainan yang menarik jika dirancang oleh pemainnya dengan memberikan suatu bentuk variasi dalam penguasaan teknik dasar. Perkembangan teknologi sangat pesat memudahkan setiap orang dalam melakukan segala sesuatu hal, bermain bola basket generasi saat ini hanya menggunakan gadget dalam penggunaannya tidak diperlukannya teknik saat bermain hanya di gadget itu saja. Ini merupakan tugas berat bagi guru pendidikan jasmani kedepan maka diperlukannya komitmen dan fokus

pendidikan jasmani yang mengolah fisik yang tujuannya agar sehat dan bugar. Bola basket merupakan permainan bola yang pertandingannya untuk memperebutkan bola dan memasukkannya kedalam keranjang lawan dengan mencetak poin sebanyak-banyaknya dari kedua tim mempunyai 5 pemain. Penguasaan teknik juga perlu diperhatikan dalam permainan bola basket karena kemungkinan teknik yang baik bisa menentukan kemenangan dari sebuah team. NBA (*National Basketball Association*) merupakan liga permainan bola basket yang bergengsi di dunia terletak di Amerika Serikat yang pemain-pemainnya dari masing-masing kota sangatlah berbakat dan terlatih merupakan pilihan yang terbaik dari sertiap teamnya untuk bertanding, persaingan untuk masuk NBA sangatlah banyak, pemain yang masuk adalah pemain yang mempunyai banyak pengalaman saat bertanding dan latihan serta mempunyai skil yang paling baik untuk bisa mewakili negaranya Amerika Serikat ke olimpiade atau kejuaraan olahraga basket sedunia yang diselenggarakan oleh FIBA, teknik yang digunakan jelas berbeda dengan teknik pemula teknik mereka pakai adalah teknik tinggi yaitu profesional ketika bermain dikarenakan proses latihan yang mereka jalani disiplin dan taat peraturan yang ada. Dalam bola basket ketika teknik sudah dikuasai harapan untuk bermain dengan tim lebih menarik dan kerjasama antar pemain menjadi baik dan poin saat bertanding tidak sulit didapatkan.

Kondisi fisik dalam olahraga merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan kerja yang akan dilakukan, sangatlah penting untuk cabang olahraga dan juga harus direncanakan agar tingkat kebugaran jasmani menjadi baik. Faktor-faktor yang diperlukan untuk kebugaran jasmani antara lain kebugaran, daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan, koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Ahmadi, 2007).

Chest Pass adalah jenis lemparan dasar permainan bola basket dengan cara melempar bola setinggi dada, Dalam melakukan diperlukan keterampilan tangan yang baik dikarenakan bola didepan dada setelah itu dilemparkan maka kondisi fisik yang dibutuhkan diantaranya kekuatan (*sterength*), daya ledak

(*power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Kekuatan (*strength*) diperlukan ketika untuk menyeimbangkan kaki dan tangan akan mengoper bola saat melakukan *chest pass* bola tidak mudah lepas, daya ledak (*power*) diperlukan sebagai agar jarak lemparan saat melempar maksimal, kecepatan (*speed*) diperlukan karena ketika bola di tangan langsung di *chest pass* agar lawan tidak lebih dahulu blok saat bola dilempar, koordinasi (*coordination*) sebagai target sasaran tepat agar ketika melihat daerah rekan tim kosong agar bisa di *chest pass*, keseimbangan (*balance*) diperlukan agar posisi tubuh tidak miring kekanan ataupun kekiri, ketepatan (*accuracy*) diperlukan untuk sasaran yang dituju saat *chest pass* agar bola tidak melenceng atau kearah lain, dan reaksi (*reaction*) diperlukan ketika rekan tim meminta bola secara langsung siap mengoper bola tersebut.

Dalam permainan bola basket passing yang baik akan menentukan keberhasilan dari sebuah tim dan berpeluang besar untuk mencetak poin (Oliver 2007:35). *Chest Pass* merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket sedangkan teknik dasar sekalipun tidak bisa dikuasai, bagaimana dengan teknik lainnya, prinsip permainan bola basket adalah dengan menguasai teknik dasar, teknik lanjutan, dan variasi serta bentuk-bentuk teknik dasar itu yang dikembangkan sesuai situasi dan kondisi yang sedang berlangsung, maka diperlukan waktu tidak sebentar dengan penguasaan teknik dasar, teknik menengah, sampai dengan teknik profesional, maka hal yang perlu diajarkan teknik dasar terlebih dahulu.

Teknik dasar *chest pass* yaitu dengan lemparan menggunakan kedua tangan dengan menahan didepan dada dengan jari tangan dibuka lebar, untuk ibu jarinya berada dibelakang bola dengan jari-jari yang lainnya menyebar di sisi bola, untuk siku-siku berada disamping tidak jauh dari tubuh, posisi kaki sejajar lalu satu kaki terkuat kedepan tumpuan badan pada kaki belakang. Saat mengoper bola berat badan berpindah kedepan kaki untuk tangannya lurus kedepan dengan ibu jari kebawah bola dapat berputar saat dilempar kearah

sasaran mata lurus kedepan. Ketika seorang itu belajar bola basket seharusnya tidak ada kendala pada saat melakukan teknik dasar *chest pass*, Oleh karena itu harus sering berlatih.

Latihan *chest pass* dapat diberikan dengan berbagai variasi mulai dari berpasangan berhadapan melakukan gerakan *chest pass* saling mengoper dengan jarak 3 cm saling bergantian, *Chest Pass* tiga arah dengan cara seorang ditempat satu orang lagi berlari dari titik pertama dikanan, kedua tengah, ketiga kiri dengan cara berlari ketika sampai ketitik melakukan *chest pass* yang menerima orang yang ditempat, *Chest pass* sambil berlari dengan berhadapan *chest pass* secara bergantian sambil berlari, dengan menggunakan pola segitiga, segiempat, dan bintang. Tujuan passing *chest pass* ini agar melatih kerjasama dan komunikasi dalam meningkatkan kemampuan *chest pass*. Ketika proses latihan baiknya adalah dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas semakin hari makin meningkat dan dijadwalkan agar proses latihan dapat berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan hari Senin tanggal 13 September tahun 2021 pada jam pembelajaran penjas materi bola basket passing, *chest pass*. Beberapa siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung saat melakukan *chest pass* masih terkendala secara nyata kekurangan yang nampak terutama pada teknik dasar disaat melakukan *chest pass*, Siswa saat *chest pass* tidak sampai kearah sasaran kearah yang dituju dikarenakan powernya kurang, pada saat siswa melakukan *chest pass* tangan kiri dan kanan saat melempar bola tidak sama sehingga jalan bolanya tidak terarah kesasaran, ketika melakukan *chest pass* kaki tidak diposisi siap untuk memegang dan melemparkan bola, saat *chest pass* siswa yang salah menempatkan posisi tangan saat memegang bola kurang baik, masih kurangnya koordinasi mata dan tangan saat melakukan *chest pass* sehingga bola pada siswa salah target sasaran, siswa takut saat melakukan *chest pass* kepalanya menengok kesamping sehingga target sasaran tidak terlihat, kekuatan saat *chest pass* tidak diatur sehingga yang menerima bola sulit menangkapnya, dan saat *chest pass* menerima bola salah satu kaki tidak mundur sehingga sulit menahan bola.

Dari penjelasan permasalahan yang diuraikan diatas peneliti sangat ingin melakukan penelitian yang berjudul hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa saat melakukan *chest pass* tidak sampai ke arah sasaran yang dituju karna kurangnya *power*.
2. Masih banyak Saat siswa melakukan *chest pass* jalan bolanya tidak terarah kesasaran karna tidak sama antara kedua tangan saat melempar.
3. Masih banyak yang salah ketika melakukan *chest pass* kaki tidak diposisi siap untuk memegang dan melemparkan bola.
4. Masih banyak siswa yang salah menempatkan posisi tangan saat memegang bola kurang baik.
5. Masih banyak siswa koordinasi mata tangan kurang di saat melakukan *chest pass*.
6. Masih ada beberapa siswa yang takut melakukan *chest pass* kepalanya menengok kesamping tidak melihat target sasaran.
7. Masih ada beberapa siswa saat melakukan *chest pass* kekuatannya tidak diatur saat mengoper bola.
8. Masih ada beberapa siswa saat melakukan *chest pass* saat menerima bola salah satu kaki tidak mundur.

C. Batasan Masalah

Dari beberapa masalah yang muncul, maka diperlukan adanya pembatasan masalah agar dapat dipahami dengan jelas, bahwa penelitian berdasarkan identifikasi masalah membatasi yaitu “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan

Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil *Chest Pass* Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
2. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
3. Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
4. Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
5. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
6. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian yang akan dilakukan harus sesuai dengan masalah yang ada , maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung

2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
4. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
5. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
6. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna sebagai informasi tentang hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi olahraga bola basket dalam pendidikan jasmani dan pengetahuan tentang teknik-teknik dalam bola basket serta mengikuti perkembangan pada olahraga basket.

2. Aspek Praktis

- a. Bagi guru

Penelitian ini di harapkan agar lebih memotivasi peserta didik dengan mengembangkan kualitas pembelajaran yang menarik saat *chest pass*.

- b. Bagi siswa

Membantu siswa agar lebih mengetahui dan memaksimalkan tingkat keterampilan saat melakukan *chest pass* pada bola basket.

c. Bagi peneliti

Bagi peneliti dapat dijadikan pembelajaran mengembangkan ilmu olahragawan dan menambah wawasan yang sehingga hasilnya nantinya di dalam penelitian diharapkan bisa lebih baik.

d. Profesi

Pada Penelitian ini berguna sebagai masukan dan memberikan informasi terkait dalam penelitian ini serta bermanfaat menyelesaikan masalah dalam suatu hal tertentu agar dapat berjalan dengan lancar dalam mengambil keputusan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Pembelajaran

1. Pengertian Pembelajaran

Bahwa pembelajaran merupakan proses hubungan murid menggunakan pendidik & asal belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan pendidik agar proses memperoleh pengetahuan-pengetahuan, dominasi keterampilan & karakter, dan pembentukan perilaku serta keyakinan dalam murid bisa terjadi (Suardi (2018: 7). Juga Menurut Oemar Hamalik (2015: 57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Selanjutnya Yunus abidin (2013: 1) Pembelajaran dalam Sudut pandang behavioristic, pembelajaran sering dikatakan sebagai proses perubahan tingkah laku siswa melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber stimulus belajar.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dibayangkan bahwa belajar merupakan sesuatu proses dilakukan peserta didik sebagai pembaharuan agar yang tadinya tidak tahu menjadi tahu saat belajar yang diajarkan akan tercapai tujuan dari pembelajaran tersebut.

2. Komponen Pembelajaran

Adapun komponen pembelajaran yang perlu diketahui hal yang utama bagaimana cara pengaturan yang baik antara pendidik dan peserta didik, adanya struktur peristiwa belajar mengajar, adanya peran penting pendidik memberikan pesan kepada peserta didik, adanya proses pembelajaran,

tujuan yang dapat dicakup sebagai berikut keterampilan, intelektual, strategi, kognitif, dan inovasi menurut Gagne dalam Andayani (2015: 68) Dalam hal ini komponen sangat diperlukan ketika pembelajaran supaya dapat mengetahui apa saja yang nantinya akan dibutuhkan ketika pembelajaran dari situlah terdapat manfaat-manfaat yang dirasakan peserta didik ketika saat melakukan kegiatan pembelajaran.

3. Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah Rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membuat kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang materi pembelajaran, dan memandu pembelajaran di kelas atau kelas. (Joyce & Weil dalam Rusman, 2012: 133). Juga meenurut pendapat Fathurrohmah (2017: 29) bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa model pembelajaran sangat dibutuhkan agar belajar mengajar lebih menyenangkan agar peserta didik lebih tertarik sehingga apa yang dipelajari lebih cepat mengerti.

Model pembelajaran terdapat ciri-ciri antara lain memiliki model suatu rancangan sebagai melatih peserta didik dalam kelompok secara adil, memiliki visi dan misi dalam pendidikan, evaluasi diperlukan agar perbaikan kegiatan belajar mengajar yang lebih baik dari sebelumnya, selanjutnya memiliki dampak dalam penerapan model pembelajaran seperti hasil belajar dapat diukur, persiapan model pembelajaran yang pass seperti desain *intrusional* pedoman yang dipilihnya (Rusman. 2012: 136)

4. Manfaat Pembelajaran

Menurut Oemar Hamalik (2015: 91), Proses pembelajaran memiliki manfaat tertentu dalam penggunaan asas aktivitas, antara lain:

Dengan pengalaman sendiri siswa dapat mencari pengalaman tersebut, Ketika seiswa dapat mandiri akan menyebabkan pengembangan pribadi siswa, bertambah banyaknya saling berkerjasama dikalangan para siswa

pada gilirannya dapat memperlancar kerja kelompok, Siswa belajar dan bekerja berdasarkan minat dan kemampuan sendiri, sehingga sangat bermanfaat dalam rangka pelayanan perbedaan individual, Memupuk disiplin belajar dan suasana belajar yang demokratis dan kekeluargaan, musyawarah, dan mufakat, Membina dan memupuk kerjasama antara sekolah dan masyarakat, dan hubungan antara guru dan orang tua siswa, yang bermanfaat dalam pendidikan siswa, Pembelajaran dan belajar dilaksanakan secara realistis dan konkrit, sehingga mengembangkan pemahaman dan berpikir kritis serta menghindarkan terjadinya verbalisme, Pembelajaran dan kegiatan belajar menjadi hidup sebagaimana halnya kehidupan dalam masyarakat yang penuh dinamika.

B. Hakikat Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan belajar dalam penyesuaian diri ketika hendak melakukan gerakan baik intelektual, sosial kebudayaan, dan emosional serta etika, menggunakan aktifitas fisik menggunakan sebagian otot besar pada tubuh akibat dari pilihanya (Beley and Field dalam Herman tarigan.2010 :10).

Pendidikan jasmani merupakan proses yang aktifitas fisik yang menggunakan fungsi organ tubuh, setelah itu ada kontrol neuro muscular, dan juga terdapat kekuatan intelektual, serta pengendalian emosi. (J. Bnash dalam Herman tarigan. 2010 :10).

Berdasarkan pengertian diatas yang dimaksud pendidikan jasmani adalah proses sebagai pengembangan dari kebugaran jasmani, ketarempilan gerak, kritis keterampilan sosial, pola hidup bersih dan sehat yang penting sebagai merangsang perkembangan dan pertumbuhan fisik dan psikis. Melalui pendidikan jasmani individu dapat meningkatkan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor serta menanamkan keterampilan yang berguna untuk perkembangan dari individu tersebut.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas No. 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan dari pengajaran pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan jasmani, yang terjadi siswa untuk berpartisipasi ketika di berbagai kegiatan jasmani, perkembangan kebugaran jasmani dan fungsi normal sistem pada tubuh sehingga peserta didik menjalani kehidupan yang aktif di lingkungan masing-masing, Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman tentang keterampilan sosial dan fisik, prinsip-prinsip ilmiah gerakan serta hubungan antara latihan fisik dan kesejahteraan individu pengembangan keterampilan sosial yang memperlihatkan standarnya perilaku positif yang dapat diterima dan hubungan dengan orang lain pengembangan anatar sikap penilaian merangsang partisipasi dan

kesenangan dalam aktivitas aktivitas fisik, baik kebugaran jasmani, kualitas penampilan, citra diri yang positif, dan rasa hormat terhadap orang lain (Sabrudin (2016 :158).

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani diatas adalah bahwa pendidikan jasmani tidak lepas dari kondisi tubuh yang baik dan bugar saat melakukan kegiatan fisik ketika tubuh kita dalam kondisi yang baik, apa yang kita lakukan akan membuat diri kita tidak merasakan kelalahan. Kondisi yang tubuh baik dapat membuat seorang bisa menjaga kebugaran jasmaninya dengan berolahraga secara teratur dapat menjaga tubuh terhindar dari segala penyakit. Dan juga akan memiliki pertumbuhan fisik serta perkembangan psikologis yang akan lebih baik. Dengan demikian Pendidikan jasmani dapat menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan di dalam dan di luar siswa berguna untuk kesehatan fisik dan mental.

3. Pengertian Motorik

Penjelasan Menurut Zulkifli (dalam Samsudin) (2008: 11) bahwa motorik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan tubuh yang di dalamnya terdapat tiga unsur yang menentukannya, yaitu otot, saraf, dan otak. Dan juga bahwa perkembangan motorik adalah suatu yang pengendalian menggerakkan tubuh saat melakukan aktivitas di dalam tubuh seperti pusat syaraf, ada juga urat syaraf, serta otot pernyataan pada (Hurlock dalam Endang Rini Sukamti.2007: 15)

Berdasarkan pendapat diatas bahwa motrik merupakan sesuatu gerak yang dilakukan oleh tubuh manusia yang termasuk urat, saraf, dan otot. Motorik terdiri dari motorik halus dan motorik kasar.

Keterampilan motorik halus merupakan keterampilan individu yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan meliputi otot-otot kecil yang memerlukan koordinasi mata dan tangan. Anda dapat melatih keterampilan motorik halus pemberia rangsangan yang contibue secara rutin Ahmad (Afandi, 2019: 57). Selain itu Keterampilan motorik halus adalah gerakan

yang menggunakan koordinasi mata saat melakukan aktivitas, sehingga pengalaman melakukan gerakan halus tersebut lebih optimal (Nurkhadijah dan Nurul, 2020: 4).

Berdasarkan pendapat di atas motorik halus merupakan yang tidak terlalu memerlukan suatu gerak fisik terlalu banyak dengan menggunakan otot kecil. Sebagai contohnya yaitu menggambar, bermain permainan digadget, dan menulis.

Motorik kasar merupakan yang gerakan dalam penggunaannya otot-otot besar sebagian atau seluruh tubuh yang akan dapat diperlukan sebagai ketika hendak duduk, saat menendang, berlalari, naik turun tangga, dan lainnya (Sunardi dan Sunaryo, 2007: 113-114). Motorik kasar juga dapat diartikan sebagai penggunaan otot besar yang dapat menghasilkan keterampilan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif (Endang Rini Sukamti, 2007:72).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa motorik kasar merupakan suatu gerakan-gerakan yang penggunaan otot besar disebagian atau semua tubuh. Sebagai contoh gerakan non lokomotor adalah gerakan yang tidak memindahkan tubuh ke posisi lain. Contohnya adalah mendorong, membungkuk, menarik dan membungkuk. Pada saat itu, lokomotor adalah kegiatan gerak untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Misalnya berlari, melompat, berjalan, dan lainnya. sedangkan gerak manipulatif adalah perbuatan memanipulasi benda. Contoh: melempar, menggiring bola, menangkap dan menendang.

Dari uraian penjelasan di atas bahwa motorik terdiri dari motorik halus dan kasar pada permainan bola basket dapat dicontohkan sebagai berikut, untuk motorik halus saat melakukan *Chestpass* dalam permainan bola basket perlunya rangsangan atau tindakan maka diperlukannya koordinasi mata tangan dimana ketika mata melihat daerah teman tidak dijaga oleh lawan rangsanganpun terjadi tangan mulai melakukan operan keteman tersebut.

Untuk selanjutnya motorik kasar terdapat pada gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket dapat dicontohkan sebagai berikut, Locomotor saat melakukan *Dribble* bola sambil berjalan dari satu arah ke arah yang dituju, Non lokomotor saat melakukan *chest pass* yang dilakukan adalah tangan berada di depan dada lalu bola didorong ke arah depan untuk bisa ketarget sasaran, Manipulatif saat teman satu tim melakukan *chest pass* dalam bola basket yang harus dilakukan dengan menerima bola atau menangkapnya. Dan juga saat Shooting bola basket untuk mendapatkan poin dalam permainan bola basket.

4. Motivasi untuk berprestasi

Menurut Susanto (2018: 35) motivasi berprestasi adalah dorongan dalam individu untuk melakukan sesuatu sebaik mungkin demi mencapai kesuksesan. Jadi motivasi berprestasi merupakan upaya dalam menggali suatu potensi yang ada di dalam diri seseorang untuk dapat menghasilkan tercapaian suatu tujuan yang dicapai hasil yang terbaik dan juga bisa dikatakan sebagai pendorong dengan usaha yang dikerjakan untuk hasil yang didambakan, sebagai contoh peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi dalam bidang ekstrakurikuler bola basket di sekolah maka ia akan melakukan apa saja yang diperintahkan pelatihnya dalam proses latihan dan penuh semangat, sekeras pelatih memberikan ia latihan bertahap bola basket maka peserta didik itu pun tetap semangat dalam proses latihan berat tersebut sehingga akhirnya terbiasa apa yang diberikan pelatih dalam proses tersebut untuk mendapatkan hasil yang terbaik ketika pertandingan diadakan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan motivasi untuk berprestasi adalah sebagai suatu pencapaian yang akan dituju dengan cara mengetahui apa potensi yang ada di dalam diri yang bisa untuk dikembangkan yang selanjutnya akan menjadi proses untuk mengejar dari tujuan tersebut dan proses yang dilakukan untuk hasil yang maksimal dari usaha yang dilakukan seseorang individu.

C. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama dasar yang memiliki pondasi ketika hendak melakukan latihan, dalam proses latihan memiliki tahapan-tahapan tertentu agar berjenjang dari titik anak usia dini dilakukan menerus yang harus sinkron tahapan-tahapan saat latihan secara benar, tak lepas dari itu perencanaan yang matang dapat menghasilkan proses latihan yang maksimal mulai dari cabang olahraganya, fasilitas, gizi, alat dan status kesehatan atlet yang diberikan latihan (HB & Wahyuri, 2018:5)

dalam kondisi fisik terdapat arti sempit dan arti luas dalam olahraga ditinjau dari beberapa keadaan yang ada arti sempit merupakan kondisi fisik terdapat pada kekuatan, kecepatan, daya tahan, serta dalam arti luasnya adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi (Syafrudin, 2011:80)

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dijelaskan kondisi fisik adalah unsur-unsur yang harus diperhatikan dalam sebuah kehidupan manusia apalagi saat dalam cabang olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang sempurna ketika kondisi fisik yang tidak baik teknik dalam cabang olahraga tersebut tidak berjalan dengan sempurna. Maka diperlukannya latihan yang mendukung sesuai dengan cabang olahraga tersebut karena latihan yang optimal sistematis terus menerus dapat mengembangkan teknik, taktik dan strategi serta perkembangan mental.

Komponen-komponen kebugaran yang harus dikembangkan untuk menunjang keberhasilan seseorang meliputi, Kekuatan, Kelenturan, Daya Tahan, Kekuatan Otot Ledakan, Daya Tahan Otot, Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan, dan Reaksi, serta Koordinasi (Harsono, 2015: 40).

Dari pernyataan diatas komponen kondisi fisik seperti Kekuatan (*Strenght*) yaitu sesuatu kemampuan yang berasal dari otot ketika melakukan kontraksinya, Daya Tahan (*Endurance*) yaitu suatu aktivitas kegiatan yang dilakukan oleh jantung dan paru-paru dalam waktu yang agak lama. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menggabungkan kekuatan dan kecepatan, Kecepatan (*Speed*) yaitu gerakan yang dapat memberikan kesamaan dengan waktunya

singkat, Daya Lentur (*Fleksibility*) yaitu kemampuan yang dapat menggerakkan tubuh satu ruang gerak tanpa mengalami cedera. Kelincahan (*Agility*) yaitu dapat mengubah posisi tubuh dari sisi kesisi dengan cepat, Keseimbangan (*Balance*) yaitu mempertahankan sikap posisi tubuh agar tidak mudah roboh melakukan gerakan, Koordinasi (*Coordination*) agar dapat melakukan gerakan tepat dan efisien.

Pada cabang olahraga mempunyai perbedaan kondisi fisik penyesuaian komponen tersebut, cabang olahraga tergantung cabang olahraga yang diminati semisal dalam cabang olahraga renang hal yang perlu adalah kekuatan lengan agar saat mendayung dengan kedua tangan secara maksimal dan kecepatan dibutuhkan semaksimal mungkin menggerakkan kaki dan tangan agar dapat sampai ke garis finis dengan waktu yang singkat. Agar dapat menghasilkan kondisi fisik yang sangat baik diperlukannya latihan-latihan yang mendukung sesuai cabang olahraga yang diminati.

Ketika hendak melakukan latihan kondisi fisik tidak boleh berlebihan karena harus diimbangi dengan pemulihan ketika hendak latihan hal tersebut agar tidak berpengaruh pada sistem kerja organ tubuh lainnya yang akan berefek buruk bagi tubuh sendiri, maka dari itu diperlukan istirahat atau pemulihan (HB & Wahyuri 2018:6). Setiap beraktivitas fisik pastinya memerlukan istirahat yang cukup ketika kondisi fisik dipaksa terus bekerja maka akan menimbulkan hal tidak baik seperti kelelahan yang berlebihan dalam hal ini ketika hendak melakukan aktivitas fisik sebaiknya mengatur latihan-latihan bertahap dan dijadwalkan agar terhindar kelelahan yang berlebihan yang pemulihannya cukup lama.

Tujuan pembinaan kondisi fisik perlu untuk diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: Ketika hendak meningkatkan kondisi fisik hendaknya diperlukan fisik yang baik untuk berhasil prestasi yang tinggi bagi atlet serta serasinya pertumbuhannya dan perkembangannya, Agar dapat meningkatkan fisik diperlukannya latihan beban setiap cabang olahraga pastinya diperlukan perkembangan otot yang berbeda, Selanjutnya yang dilakukan adalah proses pembinaan olahraga yang dipilih, Taktik dan strategi juga berguna ketika

sedang menjalani latihan, untuk membentuk sikap sportif dalam pertandingan olahraga, setelahnya kesiapanlah yang sangat penting ketika hendak melakukan pertandingan dan percaya diri, saling berkerjasama satu dengan yang lainnya, kesehatan atlet sangatlah penting intensitas latihan disesuaikan yang dipikirkan bukan hanya prestasi juga kesehatan agar tidak terjadinya hal dapat membuat atlet jatuh sakit. Untuk menghindari cedera atlet kelentukan otot serta ligamen yang kuat perlu dipelihara dan diperhatikan (HB & Wahyuni 2018:9-10)

D. Bola Basket

1. Pengertian Permainan Bola Basket

Menurut Perbasi (2010:1) Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka. Bola basket adalah olahraga yang sangat populer dikalangan anak remaja, siapa saja bisa ikut dalam permainannya karna dalam permainan bola basket banyak manfaatnya seperti kerjasama antar tim, saling mengerti satu sama lain, dan komunikasi yang baik. Sehingga dalam hal tersebut terjadi akan menghasilkan permainan yang sangat baik bahkan kerjasama antar tim dapat membuahkan hasil yaitu kemenangan, bola basket merupakan permainan bola yang hebat ketika dalam sebuah tim berjumlah 5 orang yang saling memperebutkan bola dan memiliki aturan yang ada supaya terhindar dari ketidaknyamanan saat permainan dilaksanakan. Bola Basket adalah permainan yang dimainkan berjumlah 5 pemain, yang memiliki satu tujuan yaitu mencetak angka atau poin sebanyak-banyaknya, dan juga mencegah lawan agar tidak memasukan bola kekeranjang tim (Akor Sitepu, 2017:14).

Dalam Yolis Y.A. Djami (2018:11) yang ditulis oleh Naismith berkata bahwa pemain basket membantu para pemain mengembangkan hal-hal berikut:.

- a. Inisiatif yakni sebagai penciptaan yang dilakukan dalam situasi yang baru Agilitas kemampuan fisik bergerak secepat dan mudah.

- b. Akurasi kemampuan untuk melaksanakan secara tepat dan baik apa yang ingin dilakukan.
- c. Siaga kemampuan untuk merespon secara cepat apa yang terjadi disekitar kita.
- d. Kooperasi kemampuan untuk bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai suatu tujuan.
- e. Skill kemampuan untuk melakuakan dengan benar apa yang perlu apa dilakukan dan ketika perlu melakukannya.
- f. Refleks kemampuan fisik untuk melakukan sesuatu tanpa berfikir terlalu lam bagaimana melakukannya.
- g. *Speed* kemampuan bergerak atau berpindah dari satu tempat ketempat lain dengan cepat,
- h. *Self-confiendence* kemampuan melakukan sesuatu tanpa ragu (meragukan kemampuan sendiri)
- i. *Self-sacrifce* kemampuan untuk memperhatikan kebutuhan orang lain lebih dari kebutuhan sendiri.
- j. *Self-control* kemampuan menjaga emosi sikap dan tingkah laku untuk tidak mencampuri apa yang dilakukan oleh orang lain.
- k. *Sportmanship* kamampuan untuk menikmati kemenangan dan kekalahan secara lapang dada, mengakui dan menghargai keberhasilan orang lain.

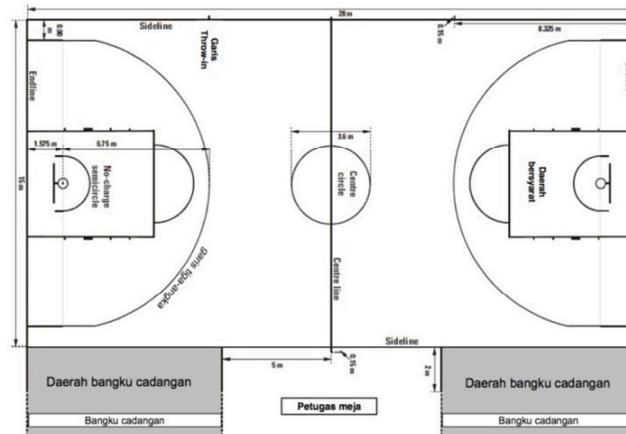
Dalam sesuatu tim dalam bola basket yang harus dibutuhkan agar menjadi tim yang bagus faktor tersebut terdiri dari penguasaan teknik(*fundamentals*), ketahanan fisik (*pyysical condition*), kerjasama antar pemain dalam strategi, hal tersebut yang dibutuhkan dalam sebuah tim (Nuril Ahmadi. 2007:13)

2. Sarana Prasarana Permainan Bola Basket

a. Lapangan

Lapangan bola basket berukuran dengan panjang 28 meter untuk lebarnya 15 meter, dari setiap panjang dan lebar boleh ditambahkan kisarannya adalah untuk panjang tidak lebih dan kurang 2 meter,

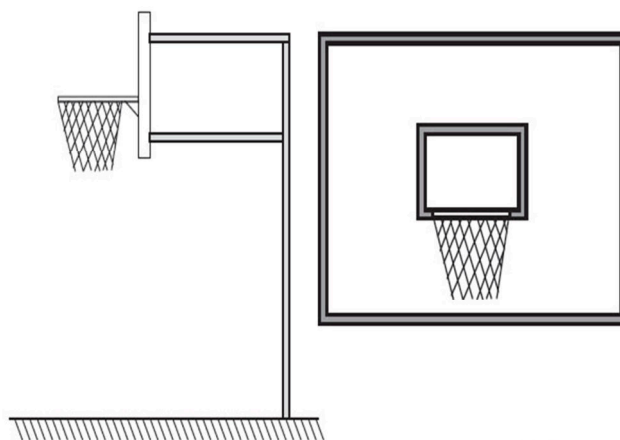
lebarnya dari garis ahir tidak bisa lebih dari 1 meter, dan ketebalan garisnya dilapangan 5 cm , lihatlah gambar yang ada dibawah ini



Gambar 1. Lapangan Bola Basket
Sumber: Praturan Resmi Bola basket FIBA 2010

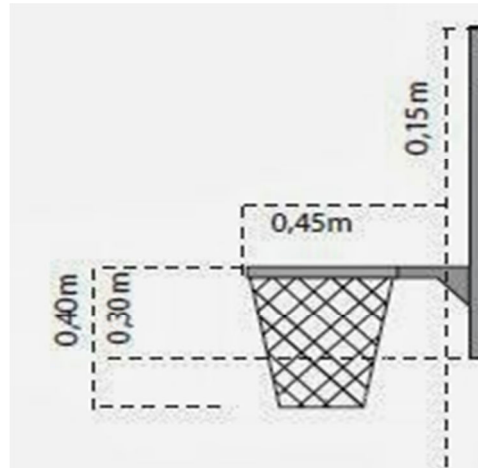
b. Papan dan Tiang

Kedua papan tiang yang ada dilapangan memiliki ukuran yang sama ukuran kayu atau tranparan pada papan pantulannya tingginya 1,20 meter, dan untuk lebar 1,80 meter. Dibelakangnya masih ada bagian atas persegi panjang ukuran 59 centimeter & tingginya 45cm menggunakan lebar garis lima centimeter, masih ada garis berbentuk empat persegi panjang dibuatkan rata di ring (Akor Sitepu, 2017: 15/16). lihatlah pada gambar berikut ini:



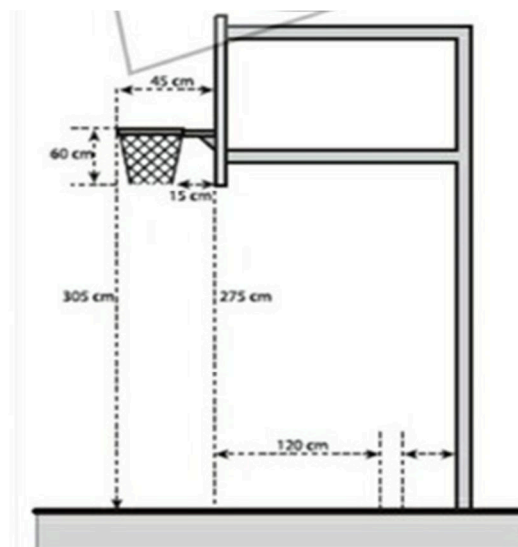
Gambar 2. Papan Pantul memasukan bola
(Akor Sitepu, 2017: 15/16)

selanjutnya keranjang bola basket terdapat garis tengah yang ukurannya 0,45 meter, memiliki tinggi ringnya adalah 3,5 meter, panjang dari tali ialah 0,45 meter, dan panjang untuk ring ialah 40 cm.



Gambar 3. Keranjang Bola Basket
(Nidhom Khoeron, 2017: 30)

Dan untuk tiang pembuatannya dari bahan besi ataupun yang lainnya bisa juga yang pastinya kuat menahan beban yang ada di atasnya berdiameter 20 mm, dari lantai keatas berukuran 3,3 meter.



Gambar 4. Tinggi Ring
(Nidhom Khoeron, 2017:31)

c. Bola

Dalam permainan bola basket bola memiliki keliling lingkaran berukuran 75-78 dengan beratnya adalah 600-650 gram, ketika bola diisi angin dipantulkan diketinggian 1,80 m, maka untuk memantulkan bola kisaran 1,20-2,40 m, Untuk pembuatan bola basket terbuat dari bahan kulit ataupun karet, dan sintesis (Akor Sitepu. 2017:16)

Bola basket memiliki kategori yang berbeda pada kelompok umur masing-masing ukuran lima digunakan oleh para pemainnya berusia sembilan tahun kebawah, ukuran enam digunakan pemain putra berusia sembilan sampai duabelas tahun, kemudian ukuran bola tujuh digunakan pemain putra berusia tiga belas tahun ketas, masih ada ukuran sepuluh yang digunakan saat dalam pertandingan tertentu.

E. Teknik-Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Basket

Teknik merupakan hal paling penting dalam setiap cabang olahraga tanpa tidak adanya teknik pada dalam cabang olahraga akan membuat tidak akan menariknya cabang olahraga tersebut. Teknik yang benar dan baik akan membuat suatu permainan jauh lebih menarik saat pertandingan juga menentukan pemain itu penentu sebagai pemenang saat pertandingan. Teknik dasar ketika sedang bermain bola basket yang pertama adalah sikap tangan setelah itu melempar bola, menembak/memasukan bola, dan rebound (Lukyani & Agustina 2020).

Tahapan teknik dasar bola basket dimulai dari penguasaan bola. Pertama-tama cobalah memegang bola basket, kemudian sentuh, pantulkan, lemparkan, dan mainkan sehingga kita dapat merasakan karakteristik bola seperti keras tidaknya bola tersebut. Memegang bola yang benar merupakan awal dari bermain bola basket. Cara memegang bola merupakan hal yang paling awal jika dalam memegang bola kurang baik maka gerakan selanjutnya tidak baik. Ketika memegang bola yang tidak dipaksakan jari-jari terbuka, lebih baiknya telapak tangan tidak mengenai bola. Nuril Ahmadi (2007:13)



Gambar 5. Memegang Bola Basket
(Nuril Ahmadi. 2007:13)

Menurut Yolis Y. A. Djami (2018: 34-56) bahwa dalam teknik dasar bermain bola basket yaitu sebagai berikut:

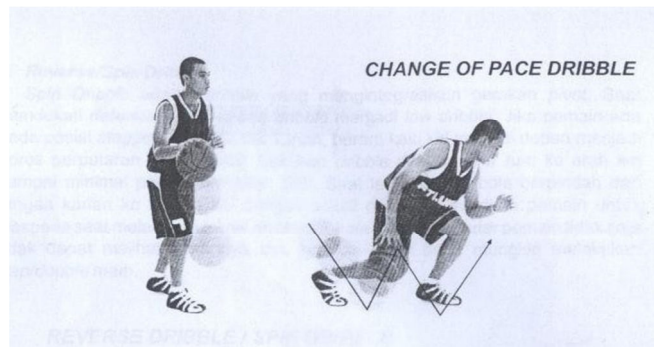
1. *Dribble* (Menggiring bola)

Dribble atau menggiring adalah salah satu membawa bola ke segala arah dengan memantulkannya terus-menerus ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian bila diperlukan. *Dribble* dapat juga dilakukan di tempat untuk mencari peluang sebelum menerobos. Maksimum pantulan bola adalah setinggi bahu orang yang. Jenis-jenis *Dribble* bola yaitu Menggiring rendah bola ketika mengontrol dan menguasai bola terutama dalam upaya menerobos pertahanan lawan, Menggiring bola tinggi untuk kecepatan, Menggiring campuran menurut kebutuhan, dari tinggi ke rendah atau sebaliknya.

Cara Melakukan:

- a. Jari-jari dan pergelangan tangan tidak kaku. Jangan melihat bola saat mendribel.
- b. Jangan melihat bola saat mendribel.
- c. Latih kedua tangan secara bergantian hingga setara kecepatan dan kekuatannya dalam mendribel bola.
- d. Pada saat berhenti posisi badan harus rendah.
- e. Kepala tegak dan selalu melihat ke depan atau ring.
- f. Gunakan jari-jemari untuk mengontrol bola

Salah satu contoh *Change of Pace Dribble* adalah dribble yang gesit dan cepat dalam pergantian posisi dari tempat ketempat lebih cepat dan lincah.



Gambar 6. *Change of Pace Dribble*
(Dany Kosasih, 2008:41)

2. *Passing* (Mengoper dan Menangkap)

Passing dan catching adalah teknik dasar yang sering bahkan tidak pernah dilatih hal ini terjadinya dalam performa tim menurun karna hal yang jarang dilatih tersebut dalam hal ini tim harus mengembangkan skill passing adalah kecepatan target, timing, trik, dan komunikasi (Danny Kosasih, 2008:26)

a. *Chest Pass* (Operan Dada)

Passing dada atau operan dada adalah operan yang paling sering digunakan dalam permainan basket. Operan ini selalu harus dengan menggunakan dua tangan.

Cara melakukannya:

1. Memegang bola dengan kedua tangan. Bola, berada di depan dada di bawah dagu. Kedua siku(ketiak) terbuka.
2. Jari terbuka normal dan rileks. Pandangan ke depan (ke penerima bola).
3. Kedua jempol dan jari telunjuk seolah membentuk segitiga.
4. Putar kedua pergelangan tangan ke arah dada sehingga kedua jempol berada di bawah bola.
5. kedua siku terbuka, lengan setinggi bahu.

6. Mendorong bola ke arah dahi orang yang menerima sambil satu kaki maju agar tenaga dorong lebih kuat.
7. Kedua lengan tetap lurus ke depan sampai bola diterima Jari-jari menggantung rileks.



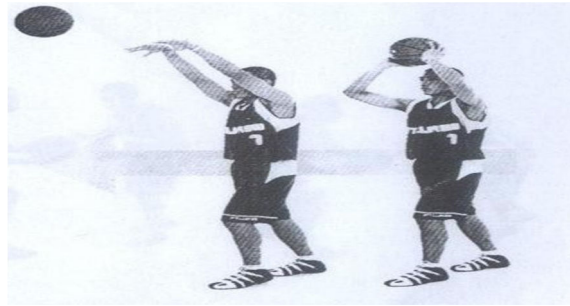
Gambar 7. (*Chest Pass*) Operan dada)
(Dany Kosasih, 2008:28)

b. *Overhead Pass* (Operan Atas)

Passing atau operan atas ini dilakukan dengan dua tangan. Biasanya dilakukan kalau pengopernya lebih tinggi dari penerima. Atau kalau pemain tersebut/ pengoper sangat ketat dijaga oleh lawan rapat penjagaannya.

Cara melakukannya:

1. Memegang bola dengan kedua tangan. Bola berada diatas kepala. Bukan di belakang kepala seperti melakukan lemparan ke dalam pada sepak bola.
2. Mengoper dengan kekuatan/daya hentak pergelangan tangan dan jari-jari secara bersamaan. Arah yang dituju adalah dahi penerima operan.
3. Kedua lengan lurus sejajar ke depan. Jari-jari tangan menggantung rileks.



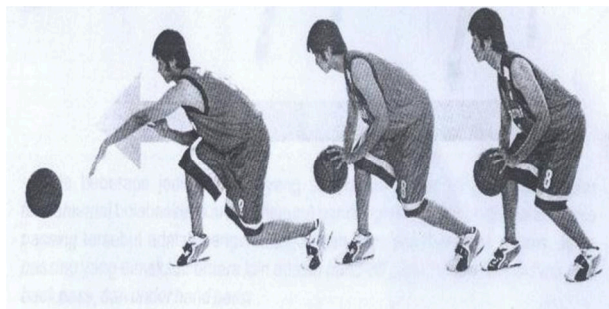
Gambar 8. *Overhead Pass*
(Dany Kosasih, 2008:29)

c. *Bounce Pass* (Operan Bawah)

Operan ini sangat berguna atau bermanfaat ketika ada musuh/lawan di antara pengoper dan penerima bola. Apalagi kalau lawan yang menghalangi itu bertubuh jangkung (lebih tinggi), operan ini sangat efektif.

Cara melakukannya:

1. Bola dipegang di depan dada di bawah dagu.
2. Putar kedua pergelangan tangan sehingga kedua jempol berada di bawah.
3. Mendorong bola ke lantai kira-kira sepertiga dari jarak pengoper dan penerima sehingga memantul dan diterima di depan dada.
4. Kedua lengan lurus sejajar ke depan dengan jari menggantung rileks.



Gambar 9. *Bounce Pass*
(Dany Kosasih, 2008:29)

d. *Shooting* (Menembak)

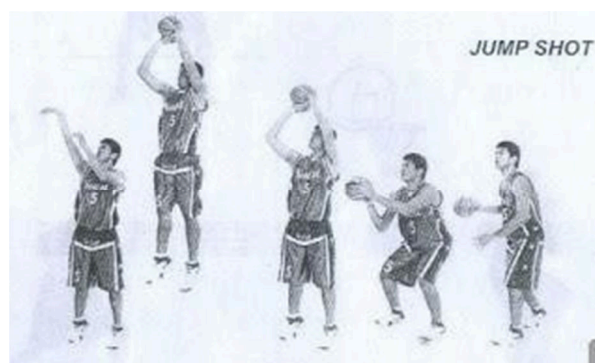
Shooting atau menembak adalah suatu gerakan yang ada dalam permainan bola basket sebagai mencetak poin dari atau posisi yang dianggap aman dari lawan dengan mendorong bola ke arah ring sambil bergerak. Sebuah tim tidak akan mencetak angka kemenangan kalau tidak pernah menembak. Dengan kata lain, menembak merupakan langkah terbaik untuk menang. Jadi menembak adalah keterampilan yang terpenting dalam permainan basket. Kebanyakan pemain menembak dengan satu tangan, sedangkan tangan yang lainnya menjaga posisi dan keseimbangan bola sebelum ditembakkan atau dilepas.

1. *Jump Shoot* (Menembak Sambil Melompat)

Menembak dengan cara ini sangat efektif bila jarak tembak cukup jauh atau sedang dihadang lawan. Biasanya menembak dengan cara ini memiliki tingkat akurasi yang tinggi. Tembakan melompat belakangan ini merupakan salah satu keterampilan patut dikuasai oleh setiap pemain.

Cara Melakukannya:

- a. Sama seperti menembak dari posisi diam.
- b. Bola dilepaskan saat kedua kaki masih di udara. Saat di udara, kedua lutut lurus dan rapat.
- c. Pandangan tetap ke arah ring sejak persiapan menembak hingga selesai dan kaki mendarat kembali di lantai.



Gambar 10. (*Jump Shoot*) melompat shooting
Sumber: (Danny Kosasih, 2008:51)

2. *Lay Up Shot* (Menembak Sambil Melayang)

Lay up shoot adalah mencetak angka atau memasukkan bola dengan melayang setinggi-tingginya setelah dua langkah panjang terakhir. Cara Memasukkan bola ke jaring dengan satu tangan. Sedangkan kalau memasukkan bola dengan dua tangan hingga sampai menggantung di ring biasanya disebut slam dunk.

Cara Melakukannya:

- a. Berdiri di bawah ring membelakangi papan/garis akhir.
- b. Pegang bola dengan kedua tangan, pivot ke arah kiri dan tembak melayang dengan tangan kanan. Jangan lupa manfaatkan papan untuk pantulan lalu menangkap bola yang melayang bergulir ke bawah. Kembali ke posisi semula di bawah ring dengan punggung mengarah ke papan dan garis akhir.
- c. Pivot ke arah kanan dan tembak melayang dengan tangan kiri. Sekali lagi, manfaatkan papan untuk pantulan lalu menangkap bola yang melayang bergulir ke bawah.
- d. Lakukan latihan ini 10 kali di setiap sisi (kanan 10 kali tembakan melayang demikian pula kiri 10 kali). Bila sudah berhasil baik, lakukan dengan kecepatan maksimum yang Anda punyai; makin lama makin cepat.



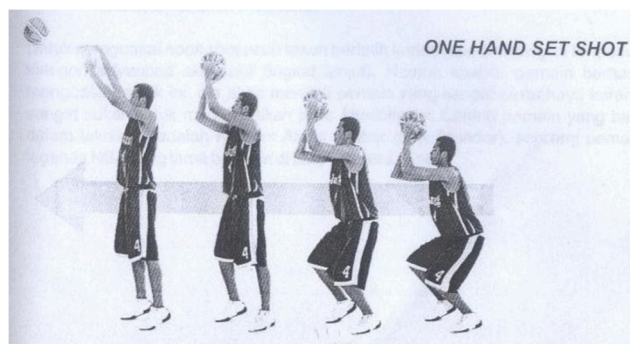
Gambar 11. *Lay Up Shoot*
Sumber: (Danny Kosasih, 2008:50)

3. *One Hand Set Shoot*

Set shoot adalah gerakan yang mencetak poin dengan mendorong bola keatas dengan tangan keatas tanpa harus melakukan lompatan tetapi tetap memperhatikan keamanan dari pihak lawan (Danny Kosasih (2008:50)

Cara melakukannya:

- a. Posisi tubuh agak membungkuk setengah.
- b. Posisi tangan yang berada didepan dahi.
- c. Tangan satunya berada disamping bola.
- d. Posisikan kaki terkuat kedepan setelahnya dorong tubuh keatas menggunakan kaki.
- e. Tangan langsung mendorong bola kesasaran tanpa melompat.



Gambar 12. *One Hand Set Shoot*
Sumber: (Dany Kosasih, 2008: 50)

e. *Chest Pass* (Operan Dada) dalam Permainan Bola Basket

1. Pengertian *Chest Pass*

Chest Pass merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket yang menggunakan dua tangan saat melakukan operannya yang harus penting dalam penguasaannya, dan *chest pass* berguna sekali dalam permainan cepat dari satu posisi bola keposisi lainnya yang dioper sehingga poin pun dari lawan lebih mudah didapatkan.

2. Tujuannya Chetspass dalam permainan bola basket adalah untuk mengoper teman satu tim dengan operan cepat dan tepat, operan didepan dada ini merupakan jarak dekat, teknik sangatlah penting

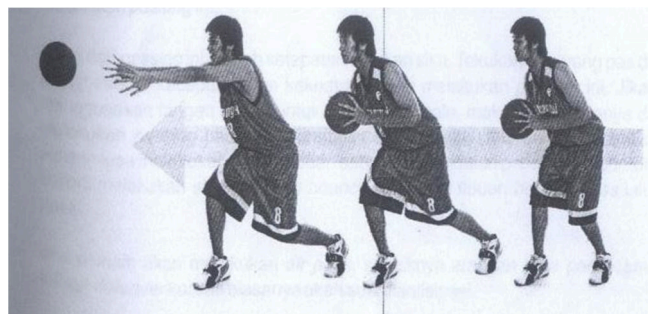
untuk mencegah dari pemain lawan mengambil bola serta juga berpotensi menciptakan peluang untuk mencetak poin

3. Manfaat *Chest Pass*

- a. Mempermudah posisi operan didepan dada sehingga tidak mudah untuk direbut oleh pihak lawan
- b. Mengamankan bola saat mengumpan kepada teman satu tim karna operan yang sangat cepat
- c. Mempercepat gerakan dari satu pemain kepemain lainnya dalam satu tim.

4. Pelaksanaanya

- a. Pegangan bola di kedua tangan, Bayangan berada di dada bawah dagu, Kedua siku(ketiak) terbuka.
- b. Jari terbuka normal dan rileks. Pandangan ke depan (ke penerima bola).
- c. Kedua jempol dan jari telunjuk seolah membentuk segitiga.
- d. Putar kedua pergelangan tangan ke arah dada sehingga kedua jempol berada di bawah bola.
- e. kedua siku terbuka, lengan setinggi bahu.
- f. Mendorong bola ke arah dahi orang yang menerima sambil satu kaki maju agar tenaga dorong lebih kuat.
- g. Kedua lengan tetap lurus ke depan sampai bola diterima Jari-jari menggantung rileks.



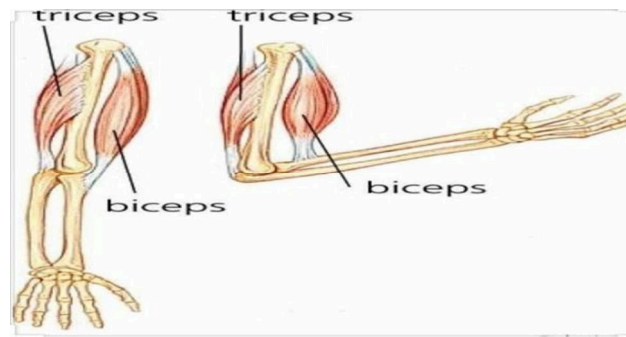
Gambar 13. *Chest Pass*
(Dany Kosasih, 2008: 28)

F. Daya Ledak Otot Lengan

Daya Ledak adalah adalah kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga maksimalnya dalam waktu yang sangat singkat (Harsono, 2018: 99).

Daya ledak berada di suatu tempat antara daya maksimum dan kecepatan gerak dan cenderung ke arah kecepatan gerak atau daya maksimum, tergantung pada besarnya beban atau hambatan (Syafuruddin, 2013:74).

Dengan demikian, gaya peledak membutuhkan kekuatan otot yang cepat, yang dapat menghasilkan gerakan yang dapat diinginkan. (Letzelter dalam Syafuruddin, 2013:74).



Gambar 14. Otot Lengan
Sumber: Ardanari (2018: 3)

Lengan merupakan anggota tubuh terdapat pada bagian pergelangan tangan sampai ke bahu (KBBI. 2008:527).

Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa daya ledak otot lengan merupakan perpaduan kekuatan antara kecepatan yang dilakukan dengan otot lengan semaksimal mungkin dengan waktu yang amat singkat. Maka dari itu diperlukan otot yang kuat agar mendapatkan gerakan yang diinginkan. Lengan merupakan anggota tubuh terletak dipergelangan tangan sampai dengan bahu, dalam penelitian ini digunakan power lengan digunakan saat *chest pass* bola basket agar dapat tepat sasaran pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Kotaaagung.

G. Koordinasi Mata Tangan

Menurut Harsono (2018:160): Atlet yang punya koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Menurut Bempa dalam Syafruddin (2013:119) mengemukakan bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks, sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Selanjutnya Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2013:119) koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah.

Bahwa dalam Koordinasi Mata-Tangan menciptakan waktu dan ketepatan. Waktu menuju kecepatan sedangkan akurasi menuju akurasi target. Dengan timing yang tepat, pukulan tangan dan benda akan sesuai keinginan, dalam hal ini memukul bola, jadi akan membuat gerakan yang efektif. Ketepatan akan menentukan dan jika benda mengenai sasaran yang dituju dalam hal ini ketepatan arah dan posisi peluru pada sasaran (Syahban, 2018: 7)

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi tangan-mata sangat membantu dalam cabang olahraga hampir semuanya ketika mata melihat suatu sasaran yang akan dituju lalu tangan akan mengarahkan bergerak ketujuannya tersebut. Dalam waktu yang singkatpun dapat melakukan sesuatu dengan terkoordinasi secara tepat dan cepat melalui rangsangan pada tangan mata melihat objek, saat bermain bola basket ketika melakukan *chest pass* bola dengan melihat rekan satu tim yang posisi kosong dari penjaga lawan dengan tangan menggerakkan dengan cara melempar bola kearah sasaran yang akan dituju.

H. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan sebagai pendukung untuk kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan penelitian ini adalah:

1. Junaidi (2016) dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Tim Basket SMAN 1 Kubu Kecamatan Kubu” sampel dalam penelitian ini adalah tim basket SMAN 1 Kubu yang berjumlah 20 orang (*total sampling*). Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *chest pass*, dengan diperoleh r-hitung $0.526 > r\text{-tabel } 0.44$, dengan hasil t-hitung $2.624 > t\text{-tabel } 1.734$.
2. Rahmad Bintang Suhada, Afrizal (2020) dengan judul “Kontribusi daya ledak otot lengan dan kekuatan otot terhadap kemampuan *Chest Pass* atlet bola basket Biru Utama” Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Sistem Pos memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan Passing *Chest Pass* pada Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari. Dari hasil uji normalitas didapat $L\text{ hit} < L\text{ tab}$ yaitu pada pre test sebesar $0,013061 < 0,220$ dan hasil post test sebesar $0,00724 < 0,220$, hasil dari uji homogenitas varians menunjukkan bahwa $F\text{ hit} < F\text{ tab}$ yaitu $0,95 < 2,48$ sedangkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $t\text{ hit} > t\text{ tab}$ yaitu $7,61 > 1,7613$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Sistem Pos terhadap ketepatan Passing *Chest Pass* pada Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari.
3. Penelitian yang dilakukan Dra. Darni, M.Pd (2016) dengan judul “Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil shooting bola basket siswa smp pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang” Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi yaitu seluruh siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang mengikuti 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera. Teknik pengambilan data, yaitu data daya ledak otot

lengan menggunakan two hand medicine ball put, koordinasi mata-tangan menggunakan ballwerfen und-farhen test (lempar tangkap bola ke dinding). Sedangkan hasil shooting bolabasket digunakan tes shooting selama 1 menit. Data dianalisis dengan korelasi productmoment dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot lengan sebesar 32,15% dan koordinasi mata-tangan sebesar 25,30%, serta secara bersama-sama sebesar 43,69% terhadap hasil shooting bolabasket siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Akhirun Meidiansa, Perabunita (2020) dengan judul “Penelitian yang berjudul Pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan *chest pass* bola basket siswa smp negeri 40 palembang” Dari hasil penelitian dapat dilakukan uji hipotesis dengan rumus uji t. Hasil penelitian didapatkan peningkatan kemampuan *chest pass* dengan peningkatan sebesar 1,13, dilihat dari selisih rata-rata pretest dan posttest dengan persentase sebesar 6,9%. Berdasarkan analisis data pada uji t didapat $t_{hitung} > t_{tabel}$, atau $2,605 > 2,160$ dengan demikian maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan ada pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.
5. Arifin Gunawan Saputra, Alendra Alnedral (2019) dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Pada Atlet Bola basket” Hasil penelitian menunjukkan Adapun perhitungan data yaitu, 1) Terdapat kontribusi antara daya otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* dengan kontribusi sebesar 41.88%. 2) Terhadap kontribusi antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* dengan kontribusi sebesar 31.84%. 3) terdapat kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *chest pass* dengan kontribusi sebesar 55.78%.

I. Kerangka Berfikir

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan dalam satu tim berjumlah lima orang yang saling memperebutkan bola dengan memasukkannya ke keranjang sebanyak-banyaknya dengan menggunakan tangan saat bertanding. Keterampilan dalam Penguasaan teknik saat bermain sangat diperlukan saat pertandingan ketika teknik yang dilakukan baik dan benar maka dapat mendukung suatu prestasi baik individu maupun rekan satu tim. Teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribble*), menembak (*shooting*). Penguasaan teknik haruslah dilatih karena akan lebih bisa mendapatkan bola sehingga kesempatan mencetak poin bisa didapat. Selain teknik kondisi fisik juga menentukan saat bertanding karena kondisi fisik yang baik atau segar dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga.

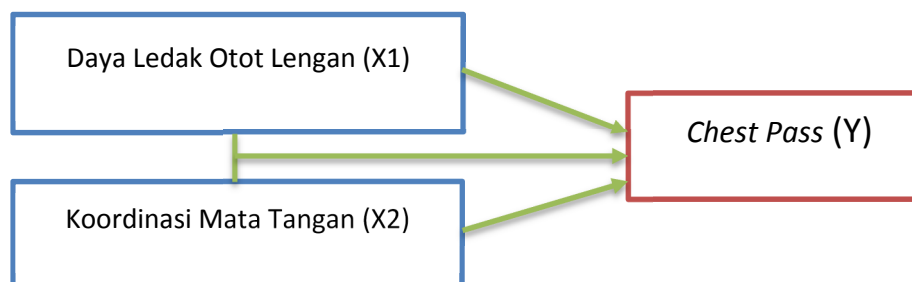
Teknik operan (*passing*) dalam bola basket terdiri dari *Chest Pass* (operan dada), *Overhead pass* (operan atas kepala), *Bounce pass* (operan bawah), teknik *Dribble* yaitu menggiring bola dengan tangan memantulkan lantai sambil kedua kaki berjalan atau dengan berhenti ditempat, dan menembak (*Shooting*) terdiri dari melempar sambil melompat (*Jump shoot*), Menembak sambil melayang (*Lay up shoot*). *Three Point* merupakan tembakan yang berada luar garis setengah lingkaran daerah lawan. Teknik dasar pemain bola basket haruslah dimiliki setiap pemain yaitu *chest pass*. *Chest Pass* merupakan operan dada dengan mengoper bola setinggi dada dengan menggunakan kedua tangan. Gerakan ini sebagai untuk menghindari block lawan pada saat akan memperebutkan bola. Teknik *chest pass* yang sering dilakukan pemain saat pertandingan bola basket, Ketika operan *chest pass* mengenai sasaran maka penerima pun mudah untuk menangkap bolanya, dengan demikian kelebihan *chest pass* ini operan yang lebih cepat agar dapat sampai ke pemain, yang sering terjadi adalah kesalahan saat *chest pass* bola tidak sampai target ke sasaran, bola tidak mengenai sasaran, bola terlalu melambung tinggi melebihi sasaran yang dituju, dan juga penguasaan teknik yang kurang pada saat *chest pass*.

Daya ledak otot lengan sangatlah memegang peranan yang sangat penting dalam gerakan *chest pass*. Saat melakukan *chest pass*, otot-otot tangan perlu melakukan dorongan saat mengoper bola saat itulah otot berkontraksi menjadi kekuatan yang maksimal dengan waktu yang singkat. Pada dasarnya daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan akan menentukan hasil dari *chest pass*. Seimbangkan dengan latihan yang terjadwal dan terarah maka akan memberikan dampak yang baik semakin kuatnya otot lengan semakin cepat dan tepat pula operan saat melakukan *chest pass* dan hasilpun lebih baik.

Selain itu koordinasi mata dan tangan diperlukan saat *chest pass* bola basket ketika pemain melihat rekan satu tim sedang bebas dari penjagaan maka rangsangan pun terjadi pada tangan yang siap untuk mengoper bola pada pemain tersebut dengan sasaran yang dituju dengan cepat dan tepat. Inilah yang menjadikan kefokuskan pada setiap pemain dalam menjaga bola dari serangan lawan yang saling bekerjasama dalam mencetak poin untuk rekan satu timnya.

Berdasarkan teori penelitian dapat dijelaskan hubungan antara daya ledak otot lengan (X1) dan koordinasi tangan-mata (X2) dengan hasil *chest pass* (Y)

Berdasarkan fakta dasar tersebut Landasan teori disajikan di atas dapat dilihat pada gambar dibawah:



Gambar 15. Peta konsep kerangka pikir
(Sugiyono, 2010)

J. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dalam penelitian terhadap permasalahan yang ada sampai terbukti melalui data yang terkumpul ketika penelitian (Arikunto. 2010: 10). Selanjutnya, Menurut Surisman (2010) hipotesis adalah jawaban sementara yang harus dibuktikan kebenarannya secara empiris. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan hipotesis merupakan sesuatu hal dengan jawaban sementara yang belum pasti untuk kebenarannya dengan begitu harus dibuktikan ketika data terkumpul saat penelitian.

Maka dari uraian diatas kerangka berfikir dalam penelitian ini tentang hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *chest pass* bola basket SMA Negeri 1 Kotaagung. Maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H₀₁ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₀₂ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₀₃ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₀₄ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₀₅ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₀₆ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung

- H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₄ : Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₅ : Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa Putra kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung
- H₆ : Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* bola basket siswa Putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukannya suatu cara atau metode agar dapat memecahkan suatu permasalahan untuk menentukan keberhasilan penelitian. Menurut Sugiyono (2012: 4) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan, dan dikembangkan suatu pengetahuan sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengatasi masalah. Dalam penelitian ini menggunakan metode dekritif korelasional.

Menurut Sugiyono (2012: 53) metode deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independen karena kalau variabel independen selalu dipasangkan dengan variabel dependen). Jadi Metode dekritif merupakan rumusan masalah pada penelitian dengan pertanyaan untuk variabel yang berdiri sendiri. Yang dimaksud dengan idependen adalah variabel bebas sedangkan dependen adalah terikat.

Menurut Sugiyono (2018: 87) penelitian deskriptif korelasional adalah metode pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan antara satu unsur/elemen dengan unsur/elemen lainnya untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 3) Metode deskriptif korelasional adalah metode pertautan atau metode penelitian yang dimaksudkan untuk meyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Berdasarkan pendapat dua ahli diatas penelitian deskriptif

korelasional merupakan untuk mencari tahu adakah keadaan atau hubungan serta hal lainnya sebagai laporan penelitian.

Analisis yang digunakan adalah Analisis *Product Moment Pearson* yang menjelaskan hubungan antara variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot lengan dan kordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass* pada siswa SMA Negeri 1 Kotaagung.

B. Populasi Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas suatu obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi populasi merupakan jumlah seluruh yang ada disuatu tempat memiliki karekteristik tertentu dalam penelitian. Dari pernyataan diatas populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas sepuluh SMA Negeri 1 Kotaagung sebanyak 321 laki-laki 144 dan perempuan 177 siswa kelas sepuluh.

Siswa kelas X SMA N 1 Kotaagung

Tabel 1. Jumlah siswa setiap kelas

	Kelas X	L	P
1 a	35	15	20
2 b	36	16	20
3 c	36	15	21
4 d	36	15	21
5 e	36	15	21
6 f	36	17	19
7 g	35	17	18
8 h	35	17	18
9 i	35	17	19
n	321	144	177

2. Sampel

Sugiyono (2012: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. jadi menurut dua ahli diatas sampel merupakan sebagian dari jumlah yang akan diteliti dengan menentukan beberapa yang akan diambil sampel dari populasi tersebut.

Dikarnakan jumlah sampel terlalu banyak dengan Penentuan sampel untuk siswa dilakukan dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 11,3%

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan :

(n) adalah Jumlah sampel

(N) adalah Jumlah populasi

(e²) adalah Batas toleransi kesalahan yaitu sebesar 11,3%

$$n = \frac{321}{1 + 321 \cdot (11,3\%)^2}$$

$$n = \frac{321}{1 + 321 \cdot (11,3\%)^2}$$

$$n = \frac{321}{1 + 321 \cdot 0,012769}$$

$$n = \frac{321}{5,098849} = 62,9553846368$$

Dari perhitungan tersebut adalah 62.95 maka dibulatkan menjadi 63 sampel siswa. Selanjutnya dilakukan penentuan jumlah sampel pada masing-masing kelas X agar proporsinya sesuai dengan jumlah siswa perkelas yang diteliti. Jumlah sampel perkelas X menggunakan *proporsional random sampling* dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$N = \frac{n}{S} \times n$$

Keterangan:

(N) adalah jumlah sampel tiap siswa

(n) adalah jumlah populasi tiap siswa

(S) adalah jumlah seluruh populasi sisemua siswa

$$N = \frac{35}{321} \times 63 = 7$$

$$N = \frac{36}{321} \times 63 = 7$$

Jadi jumlah siswa perkelas adalah 7 siswa. Untuk menentukan siswa laki-laki dan perempuan setiap kelas.

$$\text{Populasi jumlah Laki-laki} : 144 \times 7 : 321 = 3$$

$$\text{Populasi jumlah Perempuan} : 177 \times 7 : 321 = 4$$

Jadi setiap kelas jumlah laki-laki 3 dan perempuan 4

Tabel 2. Jumlah Siswa masing-masing Kelas

	Jumlah Populasi	L	P	Jumlah sampel	L	P
1 a	35	15	20	7	3	4
2 b	36	16	20	7	3	4
3 c	36	15	21	7	3	4
4 d	36	15	21	7	3	4
5 e	36	15	21	7	3	4
6 f	36	17	19	7	3	4
7 g	35	17	18	7	3	4
8 h	35	17	18	7	3	4
9 i	35	17	19	7	3	4
n	321	144	177	63	27	36

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kotaagung dimulai hari jumat tanggal 25 Febuari 2022 sampai dengan Jumat, 28 Maret 2022.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012: 58), definisi variabel penelitian adalah sebagai Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel terikat terdiri dari dua variabel.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak bergantung pada variabel lain yang berguna untuk memprediksi dan menjelaskan nilai variabel yang dilambangkan (X), sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel daya ledak otot lengan (X1) dan koordinasi mata-tangan (X2).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya tergantung pada variabel lain dan merupakan variabel yang nilainya dijelaskan dan dicatat (Y) dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *chest pass*.

Berdasarkan pendapat diatas variabel itu adalah suatu yang menjadi fokus pengamatan didalam suatu penelitian. Sedangkan yang menjadi Variabel yang digunakan dalam penelitian adalah:

- a. Variabel bebas (X1) pada penelitian ini adalah daya ledak otot lengan
- b. Variabel bebas (X2) pada penelitian ini adalah kordinasi mata tangan .
- c. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah hasil *chest pass* bola basket

E. Definisi Operasional Variabel

Supaya agar terhindar terjadinya penjelasan yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara oprasional sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot lengan adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang dilakukan dengan otot lengan semaksimal mungkin dengan waktu yang amat singkat. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan dengan tes *Two Hand Medicine Ball Put* yang kemampuannya secara langsung diketahui dari masing-masing siswa.

2. Kordinasi Mata Tangan

Kordinasi mata tangan adalah kemampuan seorang melakukan sesuatu dengan penglihatan dan gerakan yang berpengaruh otot selama melakukan kerja yang dikehendaki. Kordinasi mata dan tangan seorang dapat diketahui menggunakan tes Lempar Tangkap Bola Tenis.

3. *Chest Pass* bola basket

Chest Pass merupakan teknik yang utama harus dikuasai dalam permainan bola basket dengan mengoper setinggi dada didepan dada dengan kedua tangan. Menggunakan passing test dari AAHPERD Basketball Test.

(*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*).

F. Data Penelitian

Menurut Surisman (2010) Data dibedakan menjadi dua cara memperolehnya yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan dan diolah sendiri oleh suatu organisasi serta diperoleh langsung dari obyeknya.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk sudah jadi, sudah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain, biasanya data dicatat dalam bentuk publikasi-publikasi.

Berdasarkan penjelasan diatas dalam data penelitian terdapat perbedaan data primer dengan sekunder, dalam penelitian ini data primer merupakan jumlah siswa yang akan diteliti langsung dari obyeknya sedangkan untuk data sekundernya adalah data yang sudah diolah dalam penelitian dalam bentuk teknik pengambilan sampelnya.

G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2012 : 224) Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mengumpulkan data. dikatakan juga Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah

yang sukar karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

1. Instrumen *Two Hand Medicine Ball Put*

dengan tingkat validitas 0,77 dan reliabilitas 0,81 (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson) tes dipakai untuk pria dan wanita 12 tahun sampai mahasiswa dalam Nurhasan (2000).

a) Tujuan

Untuk Mengukur daya ledak otot lengan dan bahu.

b) Media dan Fasilitas

- (1) Bola medisn seberat 3 kg (*6 pounds*)
- (2) Lakban berwarna hitam
- (3) Tali yang lunak untuk menahan tubuh
- (4) Alat ukur atau meteran
- (5) Kursi

c) Pelaksanaan

- (1) Testi duduk di bangku senyaman mungkin dengan punggung lurus.
- (2) Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu serta pandangan lurus kedepan.
- (3) Ketika testor memberikan aba aba “yak” maka testi segera melemparkan bola tersebut kearah depan secara maksimal.
- (4) Testi diberikan satu kali percobaan.
- (5) Testi diberikan tiga kali kesempatan ketika melaksanakan tes.

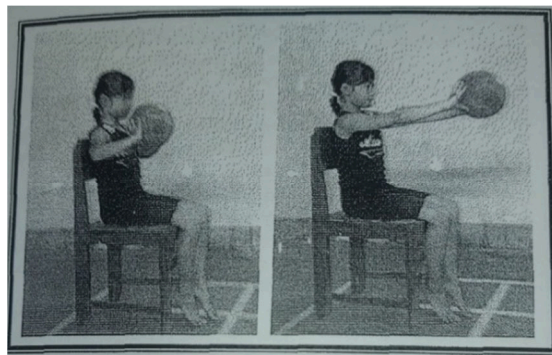
d) Penilaian

- (1) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola sampai ujung bangku
- (2) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

Tabel 3. Norma penilaian *Two-Hand Medicine Ball Put* (Jarak)

Rentang Skor		Kriteria
Putra	Putri	
> 6,23	> 4,04	Baik Sekali
5,38 - 6,22	3,52 - 4,03	Baik
4,53 - 5,37	2,95 - 3,51	Sedang
3,68 - 4,52	2,38 - 2,94	Kurang
2,63 - 3,67	1,81 - 2,37	Kurang Sekali

Sumber: Practical Measurement for Evaluation in Physical education,
Barry.L. Jhonson, 1979



Gamabar 16. Tes Two Medicine Ball Put
(Ismaryati dkk, 2018: 65)

2. Intrumen Tes Lempar Tangkap Bola Tennis

Dengan validitas tes 0,81 dan reliabelitas 0,90 (Ismaryati, 2006:54) dalam Istadi, 2012 .

a) Tujuan

Untuk mengukur koordinasi mata tangan

b) Media dan Fasilitas

(1)Bola tenis

(2)Tembok sasaran

(3)Lakban

(4) Sasaran terbuat dari karton lingkaran 30 cm, dengan tingginya selebar bahu testi yang akan melaksanakan tes.

(5) Jarak lemparan 2,5 m

c) Pelaksanaan

(1) Melempar bola dengan satu tangan dari arah bawah mengenai sasaran.

(2) Testi setelah itu menangkap bola dengan tangan yang berbeda, dengan melempar bola tangan kanan yang mengambil kiri. Kiri melempar mengambil tangan kanan.

(3) Seluruh tubuh testi tidak boleh keluar garis saat melempar dan menangkap bola tenis.

(4) Testi diperbolehkan percobaan agar terbiasa melempar dan memegang bola kasti yang akan dilemparkan ketarget.

(5) Ketika testi sudah mencoba dengan mengatakan siap melakukan tes.

(6) Testor bersiap memberikan aba-aba Yak, testipun mulai melemparkan bola.

(7) Testor mulai melihat testi ketika melempar bola tenis dan memberikan aba-aba selesai ketika sudah selesai.

d) Penilaian

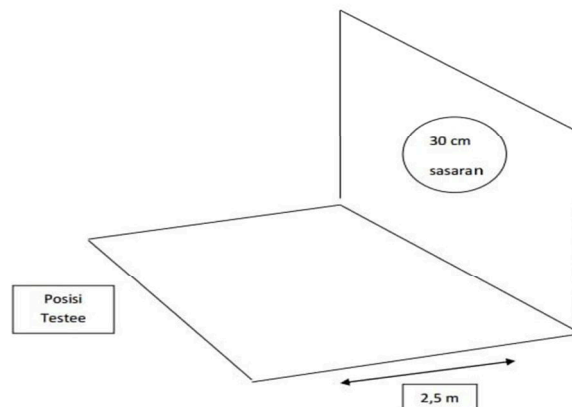
(1) Setiap lemparan kesasaran dan tertangkap oleh tangan yang berbeda diperoleh nilai satu.

(2) Jumlah 10 lemparan pertama ditambahkan jumlah 10 lemparan kedua menjadi semua 20 jika bisa dicapai.

Tabel 4. Norma penilaian hasil Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Usia 15 tahun Keatas

NO	Putra/Putri	Katagori
1	>18	Sempurna
2	14-17	Sangat Baik
3	9-13	Baik
4	5-8	Cukup
5	<4	Kurang

(Sumber: Dispora 2006:114)



Gambar 17. Target Dinding Tes Koordinasi Mata Tangan
Sumber: Ismaryati (2011:54)

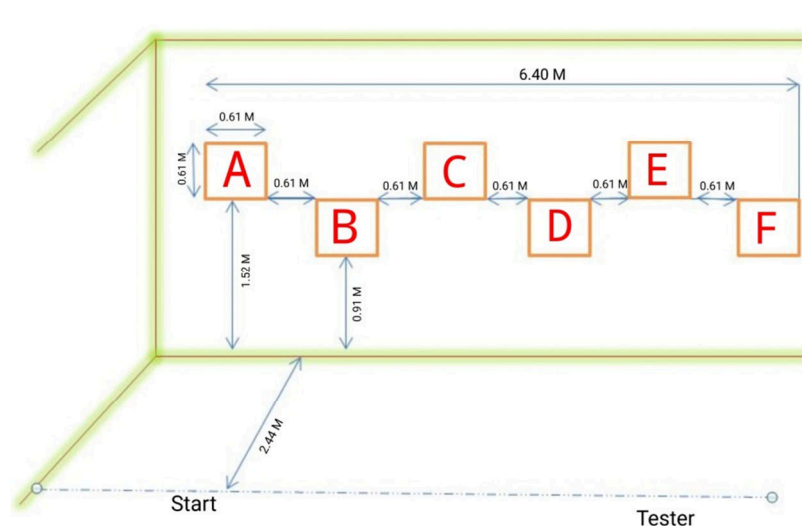
H. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Sedangkan menurut Menurut Sugiyono (2018: 92) Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Berdasarkan dua pendapat diatas bahwa instrumen merupakan fasilitas atau alat yang digunakan peneliti untuk mengukur dan mengumpulkan datanya. Maka instrumen yang digunakan adalah:

Instrumen yang digunakan Untuk mengukur Operan dada (*chest pass*) yaitu passing test dari AAHPERD Basketball Test. (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97. Untuk keterangan ukuran ft (*feet*) ke meter yaitu 2ft= 0.61m, 3ft= 0.91m, 5ft= 1.52m, 8ft= 2.44m, 22ft= 6.40m.

Petunjuk pelaksanaan:

1. Testi berdiri di belakang garis 2,44 meter dengan membawa bola dan menghadap ke target A di dinding.
2. Ketika Testor memberikan aba-aba “yak” testi mulai melakukan (*chest pass*) operan dada, ketika menerima pantulan segera mungkin bergeser ketarget B
3. Testi melakukan (*chest pass*) operan dada dari target A sampai ketarget F susudah sampai ketarget F dilakukan *chest pass* dua kali, lalu bergeser lagi ke E,D,C,B, dan A melakukan dua kali lagi dan seterusnya.
4. Testi diberikan tiga kali kesempatan, setiap pelaksanaan waktu 30 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.
5. Yang dihitung adalah operan dada (*chest pass*).
6. Diberikan nilai 2 jika tepat disasaran kotak atau digaris sasaran.
7. Diberikan nilai 1 jika operan mengenai ruang kedua kotak sasaran.
8. Diberikan 0 jika kaki lewat dari garis yang ditentukan, operan mengenai dua kali kotak B,C,D,E, melakukan operan selain *chest pass*.



Gambar 18. Tembok untuk Pelaksanaan *Passing Test*
 Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 96).

I. Teknik Analisis Data

Menganalisis data yang disajikan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan penelitian. Mengingat data yang ada merupakan data mentah dan memiliki satuan yang berbeda-beda, maka perlu dilakukan perbedaan satuan ukuran agar dapat dengan mudah mengolah data yang lain. Dengan demikian, data mentah (row score) diubah menjadi bentuk normal (T-score), yang kemudian diuji dengan analisis korelasi product moment dan uji signifikansi. Data yang dianalisis disajikan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini digunakan rumus korelasi ganda dan perhitungan manual. Karena sampel siswa yang diteliti hanya 63 siswa, maka perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel 2010.

Sebelum mencari hubungan antara daya ledak otot lengan (X1) dan kordinasi mata tangan (X2) dengan hasil Chets pass bola basket (Y), maka dilakukan uji prasyara yakni Uji Normalitas dan Uji Homogenitas..

1. Uji Prasyarat

Sebelum menggunakan korelasional maka akan dilakukan uji-uji didalam uji statistika klasik yaitu uji normalitas, uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466).

b. Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{S_{besar}}{S_{kecil}}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$, artinya data homogen dan jika $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ berarti data tidak homogen (Sugiyono, 2012:179).

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah Uji Korelasi Product Moment.

a. Uji Hipotesis 1

Untuk mencari hubungan dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1Y - (\sum X_1 \sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

(r_{X_1Y}) adalah Koefesien korelasi

(n) adalah Jumlah sampel

(X_1) adalah Skor variabel X_1

(Y) adalah Skor variabel Y

$(\sum X_1)$ adalah Jumlah skor variabel x_1

$(\sum Y)$ adalah Jumlah skor variabel y

$(\sum X_1^2)$ adalah jumlah skor variabel x_1^2

$(\sum Y^2)$ adalah jumlah skor variabel y^2

b. Uji Hipotesis 2

Untuk mencari hubungan dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan:

- (r_{X_2Y}) adalah Koefisien korelasi
- (n) adalah Jumlah sampel
- (X_2) adalah Skor variabel X_2
- (Y) adalah Skor variabel Y
- $(\sum X_2)$ adalah Jumlah skor variabel X_2
- $(\sum Y)$ adalah Jumlah skor variabel Y
- $(\sum X_2^2)$ adalah jumlah skor variabel X_2^2
- $(\sum Y^2)$ adalah jumlah skor variabel Y^2

c. Uji Hipotesis 3

Untuk mencari hubungan dari prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 , X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{X_1X_2} = \frac{n \sum X_1X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Keterangan:

- $(r_{X_1X_2})$ adalah Koefisien korelasi antara X_1 dan X_2
- (n) adalah Jumlah sampel
- (X_1) adalah Skor Variabel X_1
- (X_2) adalah Skor Variabel X_2
- $(\sum X_1)$ adalah Jumlah skor variabel X_1
- $(\sum X_2)$ adalah Jumlah skor variabel X_2
- $(\sum X_1^2)$ adalah Jumlah dari kuadrat skor variabel X_1

($\sum X^2$) adalah Jumlah dari kuadrat skor variabel X2

Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi

$$KP = r^2 \times 100 \text{ persen}$$

Keterangan:

(KP) adalah Nilai Koefisien Determinansi

(r) adalah Koefisien Korelasi

Selanjutnya untuk menghitung Korelasi Ganda menggunakan rumus:

$$r_{yx1x2} = \sqrt{\frac{r_{yx1}^2 + r_{yx2}^2 - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r_{x1x2}^2}}$$

Keterangan:

r_{yx1x2} : Koefisien korelasi ganda variabel X1 dan X2

r_{yx1} : Koefisien korelasi X1 terhadap Y

r_{yx2} : Koefisien korelasi X2 terhadap Y

r_{x1x2} : Koefisien korelasi X1 terhadap X2

Untuk menarik kesimpulan hipotesis yang di cari, untuk melakukan uji dari korelasi ganda yaitu menggunakan rumus:

$$F_h = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan:

R : Koefisien korelasi ganda

K : Jumlah variabel independen

N : Jumlah anggota sampel

Kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak jika $f_{hitung} > f_{tabel}$.

H_0 diterima jika $f_{hitung} < f_{tabel}$, dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil *Chest pass* Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan Daya Ledak Otot Lengan dengan Hasil *Chest pass* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan Daya Ledak Otot Lengan dengan Hasil *Chest pass* Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.
3. Terdapat hubungan yang signifikan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil *Chest pass* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.
4. Terdapat hubungan yang signifikan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil *Chest pass* Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan secara bersamaan dengan Hasil *Chest pass* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan secara bersamaan dengan Hasil *Chest pass* Siswa Putri Kelas X SMA Negeri X Kotaagung.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dapat disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan hasil *Chest pass* Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung, sebagai berikut.

1. Agar teknik dasar chestpass melakukannya lebih maksimal lagi siswa diberikan latihan fisik yang menunjang untuk chestpass yang lebih baik seperti chestpass berjalan berpasangan, chestpas lingkaran, *chest pass* kotak, dan lainnya.
2. Dalam proses pembelajaran chestpass bola basket sebaiknya siswa diberikan variasi-variasi gerakan yang berulang-ulang agar dapat dipahami siswa agar lebih maksimal
3. Pembelajaran teknik chestpass bola basket walaupun teknik dasar hal yang perlu dikuasai siswa karna bagaimana teknik dasarnya tidak bisa bagaimana dengan teknik yang selanjutnya maka diperlukannya pemebelajaran agar siswa memahami dengan benar
4. Bagi peneliti lain yang ingin meneliti permasalahan yang terjadi, bukan untuk dijadikan sebagai pembanding tapi juga bisa dilanjutkan untuk menanmbahkan variabel, sampel, populasi dan menggunakan intrumen yang dianggap baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Achmad. 2019. *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia, Sidoarjo.
- Agus, Suprijono. 2012. *Metode dan Model–Model Mengajar*. Alfabeta, Bandung.
- Ahmad Afandi. 2019. *Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia, Ponorogo.
- Ahmad Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group, Jakarta.
- Andayani. 2015. *Problema dan Aksioma Dalam Metodologi Pembelajaran. Bahasa Indonesia*. Deepublish, Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bangun Sabrudin. 2016. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada lembaga Pendidikan Indonesia*. Publikasi Pendidikan, Medan.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Karmedia, Semarang.
- Depdikbud. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas No.22 Tahun 2006 Tentang Standarisasi Sekolah Dasar Dan Menengah*. Depdiknas, Jakarta.
- Djami, Yolis. 2018. *Basket untuk pemula teori dan praktik*. Deepublish, Yogyakarta.
- Fathurrohman, Muhammad. 2017. *Belajar & Pembelajaran Modern Konsep Dasar Inovasi dan Teori Pembelajaran*. Garudhawaca, Yogyakarta.
- Hamalik, Oemar. 2015. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bumi Aksara, Jakarta.

- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- _____. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT. Remaja Rosda Karya, Bandung.
- HB, Bafirman dan Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers, Depok.
- Ismaryati, dkk. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press, Jawa Tengan.
- Lukyani, Lulu dan Reki Siaga Agustina. 2020. *Jago Bola Basket*. Cemerlang, Tangerang Selatan.
- Nidhom Khoeron. 2017. *Buku Pintar Basket*. Anugrah, Jakarta.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia, Surakarta.
- Nurkhadijah dan Nurul Amelia. 2020. *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Kencana, Jakarta.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. PT. Intan Sejati, Bandung.
- PERBASI. 2010. *Sejarah Bola Basket Indonesia*. Jakarta.
- Rusman, 2012. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-kanak*. Prenada Media Group, Jakarta.
- Sitepu, Akor. 2017. *Bola Basket*. FKIP- Universitas Lampung, Lampung.
- Suardi, Moh. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2010. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukamti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. UNY Press, Yogyakarta.
- Sunardi dan Sunaryo. 2007. *Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus*. Depdiknas, Jakarta.

- Surisman. 2010. *Statistik Dasar*. FKIP- Universitas Lampung, Lampung.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. UNP Press, Padang.
- Syahban, A. 2018. Kontribusi Kekuatan Kordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Tembakan dibawah Ring pada Siswa SMA Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 6: 11-13.
- Tarigan, Herman. 2010. *Pengetahuan Umum Olahraga*. FKIP- Universitas Lampung, Lampung.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yunus Abidin. 2013. *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Koteks Kurikulum 2013*. PT Rafika Aditama, Bandung.