



Tresya Reni Samberi¹
 Zainal Widyanto²
 Ince Abdul Muhaemin³

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN CHESS PASS PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X SMA YPPK TERUNA BAKTI

Abstrak

Latar belakang masalah dalam penelitian dalam penelitian ini adalah belum maksimal kemampuan chest pass permainan bola basket yang dimiliki oleh Siswi Kelas X SMA YPPK Teruna Bakti. Dari beberapa kesempatan untuk melakukan Chest Pass, banyak yang tidak tepat pada sasaran atau mudah di Steal Lawan. Permasalahan ini terlihat langsung pada Observasi penelitian pada saat uji coba dalam pertandingan, hal ini di duga karena faktor daya ledak otot lengan yang dimiliki oleh pemain. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan Chest pass permainan bola basket pada Siswi kelas X SMA YPPK Teruna Bakti. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel- variabel ini. Sebagai variabel bebas (x) adalah daya ledak otot lengan, sedangkan variabel terikat (y) adalah kemampuan chest pass. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes menggunakan two hand medicine ball put, dan tes kemampuan chest pass. Sampel yang di gunakan dalam penelitian adalah siswi kelas X SMA YPPK Teruna Bakti yang berjumlah 30 orang (total sampling). Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan ches pass di terima, ini di tandi dengan hasil yang di peroleh yaitu hasil dari korelasi rhitung (rh) adalah $0,62 >$ dari korelasional tabel rtabel (rt) $0,374$ dengan derajat kebersamaan 28 baik pada taraf signifikan.

Kata Kunci : Daya Ledak, Otot Tungkai, Chest Pass Dan Bola Basket

Abstract

The background of the problem in this research is that the chest pass ability of Class X SMA YPPK Teruna Bakti students is not yet optimal. Of the several opportunities to make Chest Passes, many were not right on target or easy to Steal Opponents. This problem was seen directly in research observations during trials in matches, this was thought to be due to the explosive power of the players' arm muscles. Therefore, the aim of this research is to find out whether there is a relationship between the explosive power of the arm muscles and the chest pass ability in basketball games in class X female students at YPPK Teruna Bakti High School. This type of research is correlational, comparing the measurement results of two different variables in order to determine the level of relationship between these variables. The independent variable (x) is the explosive power of the arm muscles, while the dependent variable (y) is the chest pass ability. This research data was obtained from the results of tests using a two-handed medicine ball put, and a chest pass ability test. The samples used in the research were 30 class X SMA YPPK Teruna Bakti students (total sampling). Based on the research results, the following conclusions can be drawn: there is a significant relationship between the explosive power of the arm muscles and the ability to receive a chest pass. This is matched by the results obtained, namely the results of the calculated correlation (rh) which is $0.62 >$ from the correlation table. rtable (rt) 0.374 with a degree of togetherness of 28, both at the significant level.

Keywords: Explosive Power, Leg Muscles, Chest Pass and Basketball

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih.

email : samberitresyareni@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan maaf dalam ruang lingkup sekolah supaya peserta didik mamapu mengembakan bakat yang ada didalam dirinya akademik maupun non akademik perlunya binaan agar dapat mempunyai kemampuan, katrampilan serta kecerdasan. Dalam pembinaan peserta didik dilakukan dengan terarah, dengan demikian apa yang di herapkan dapat secara maksimal mencapai prestasi sehingga tujuan pendidikan tercapai (Rio Wakhid, 2023).

Permainan bola basket adalah sala satu cabang olahraga yaitu permaiana yang menggunakan bola besar yang banyak orang gemari oleh masyarakat terutama pada kalangan anak mudah. Hal ini Nampak dalam kegiatan sehari-hari, terlebih kusus pada waktu libur, banyak anak muadah yang melakukan permanina ini.

Menurut iman (1999:23) “ bola basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri dari barbgagai teknik dasar yaitu melempar(passing), menangkap (cathing), menggiring (dribbling), menambak (shooting) berlari (stop) penguasaan tubuh (body control), memoros (pivoting) menjaga lawan (guarding) dan gerakan kaki (foot work).

Dalam permainan bola basket passing yang sering di lakukan adalah chest pass. Menurut jon Oliver (2007-36) operan di depan dada adalah umpan yang biasa di andalkan dan di lakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekannya satu tim di daerah sati tim dan di daerah perimeter. Hal Wissel (1996: 72-73 mengatakan bahwa chest pass adalah pegang bola dengan dua tangan di depan dada, jaga agar siku masuk. Tangan anda harus sedikit di belakang bola dalam posisi rileks.

Chest pass adalah teknik di operkan setinggi dada kaearah teman sesame tim. Berikut ini ada juga pengertian chest pass menurut (munawar (2019) chest pass atau yang sering di sebut operan dada yang merupakan salah satu teknik dada yang merupakan salah satu teknik passing mendasarkan dalam permainan bola basket.

Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik yang merupakan tumpuan utama dalam pencapaian prestasi bola basket, khususnya dalam melakukuna chest pass (passing dada) yang dilakukan tidak sampai atau berjlan dengan baik ke teman satu tim yang berada di posisi bebas untuk melakukan shooting ke ring basket. Daya ledak menurut pasaribu (2020) “ daya ledak eksplosif / power adalah gabung antara kecepatan dan kekuatan atau pengerahan gaya otot maksium dengan kecepatan maksimal. Daya ledak menurut HB & Asep. S.W (2018) Daya ledak adalah salah sartu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga.

Salah satu faktor usaha untuk meningkatkan ketrmapilan dalam cabangn olahraga basket perlu salah satu usaha yang maksimal dan kesrja keras serta dalam memprtimbangn semua faktor yang mendukung. Fakroe tersebut antara lain kondisi fisik, metode latihan kordinassi gerak dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan hasil yang optimal tidak hanya dilihat dan pembinaan dan latihan saja tetapi perlu perhatikan faktor internal yaitu kemampuan dasar dari siswi atau atlit itu sendiri seperti faktoer kekuatan, kecepatan, daya tahan, kordinasi reaksi dan lainnya.

Berdarsarkan hasil pengamatan yang penulis lihat di lapangan pada tanggal 23 april 2024 kenyataan yang terjadi di saat praktek dalam pertandingan bola basket bahawa kemampuan chest pass yang di miliki siswi Kelas SMA YPPK TERUNA BAKTI belum bagitu baik. Hal ini dapat di tandianya seringnya bola kurang tepat saat mengoper , dan sekalipun tepat memalukan operannya tetapi di rebut oleh lawan. Rendahnya kemmapuan chest pass juga dapat di ketahui dari keluhan teman satu tim yang merasa bola terlau ke bawah atua ke samping bandan pada saat merima passing. Permasalahan ini dapat di sinyalir bahwa daya ledak otot lengan lebih dominana menjadi maslah sehubungan dengan kemampuan chest pass siswa.

Masih banyak faktor lainyaa yang mengakibatkan perminan tidak optimal dalam melakukan chest pass seperttiv grogi saat bertandingan, daya tahan tubuh menurun, konsentrasi hilang, dan juga pola latihan yang belum tepat. Dari sekian banyak faktor tersebut membuat peneulis ingin membuktikan permasalahan ini namum hanya fokus pada salah satu faktor yaitu daya ledak otot lengan. Dengan ini mengakat sebuah penelitian ilmiah yang berjudul “ Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswi kelas X SMA YPPK Teruan Bakti.

METODE

Adapun jenis penelitian merupakan penelitian yang termasuk pada jenis penelitian korelasional (umar 1998: 15) menguraikan bahwa korelasional adalah suatu penelitian yang dirangkan untuk menentukan tingkat variabel- variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan variabel bebas dan variabel terikat” di dalam variabel bebas X Kekuatan daya ledak otot lengan dan variabel terikat Y Kemampuan chest pass. Pelaksanaan penelitian di lakukan pada SMA YPPK Teruna Bakti sedangkan waktu penelitian di laksanakan pada tanggal 11 juni 2024. Sampel dalam penelitian ini adalh siswi kelas X Yang berjumlah 30 orang menggunakan total sampling. Data dalam penelitian ini di peroleh dari hasil menggunakan Two Hand Mendicine ball put dan kemampuan chest pass.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data yang di ambil melalui hasil pengukuran yang telah di olah dengan analisi agar dapat memberikan jawaban dari hipotesis penelitian,maka penulis melibatkan beberapa bentuk data bukti terhadap hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswi kelas X SMA YPPK Teruna Bakti .

Tabel 1. Hasil pengukuran Variabel X dan Y

Sampel	Daya ledak Otot lengan X	Kemampuan Chest Pass Y
1	1,10	16
2	2,15	17
3	1,20	19
4	1,15	13
5	1,30	11
6	2,15	16
7	2,10	18
8	3,1	19
9	2,15	12
10	3,5	20
11	2,50	17
12	1,20	13
13	1,15	11
14	1,10	18
15	2,15	15
16	2,5	14
17	2,13	12
18	3,15	19
19	3,5	21
20	1,19	16
21	1,10	17
22	3,5	20
23	3,2	19
24	2,10	15
25	1,50	16
26	1,30	11
27	2,25	14
28	3,15	21
29	1,15	10
30	2,10	12

Tabel di atas adalah tabel hasil pengukuran antara variabel X dan Variabel Y dimana tersebut merupakan acuan untuk mengolah data-data sehingga dapat menentukan apakah hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass signifikan atau tidak dan untuk menguji terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass dengan teknik correlation product moment dan analisis korelasi ganda maka penelitian memaparkan hasil-hasil seperti di bawah ini :

Tabel 2. Persamaan Regresi Linear

Daya ledak otot lengan	Kemampuan chest pass	Kesimpulan
0,24	2,44	Variabel daya ledak otot lengan yang dihubungkan dengan kemampuan chest pass mempunyai data yang linear

Berdasarkan data penelitian untuk skor hasil persamaan regresi linear antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass yakni $Y = 2,44 + 0,24 X$. Sehingga dapat memberi makna terdapat peningkatan pada daya ledak otot lengan maka akan mempengaruhi kemampuan chest pass.

Tabel 3. rangkuman hasil perhitungan Analisis Daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass

Variabel	rhitung	rtabel	kesimpulan
Daya ledak otot lengan dengan kemampuan chest pass pada siswi kelas X SMA YPPK Teruna bakti	0,62	0,374	Signifikan

Pada tabel di atas menjelaskan tentang data diambil melalui hasil pengukuran yang telah di peroleh di olah dengan analisis hubungan antara daya ledak otot lengan (X) dan kemampuan chest Pass (Y) di dapatkan besarnya koefisien korelasi 0,62 sedangkan rtabel dengan sampel (n) =30 pada $\alpha = 0,05$ di peroleh 0,374. Karena hipotesis penelitian menyatakan terima H_0 jika $r_h < r_{tab}$ ($\alpha: n$) maka dari hasil ini mejukan bawah nilai $r_h > r_{tab}$ atau $0,62 > 0,374$, berarti H_0 di tolak dan H_1 di terima.

SIMPULAN

Hubungan daya ledak otot lengan dan kemampuan chest pass permainan bola basket pada siswi kelas X SMA YPPK Teruna bakti terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini terbukti dengan adanya hasil pengolahan data dengan teknik korelasional, dimana korelasi rhitung adalah $0,62 >$ dari korelasional tabel rtabel $0,374$ dengan derajat kebebasan 28 pada taraf signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, Frizki. 2017. "Koordinasi Mata Tangan Terhadap kemampuan Chest Pass Atlet Bolabasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang." Jurnal Menssana 2(2):36. Doi: 10.24036/Jm.V2i2.22.
- Muslatubun, Sukardi, Rifaid Saiman, And Alief Lam Akhmady. 2022. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pada Mahasiswa Putra Pendidikan Olahraga Stkip Kie Raha Ternate." Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan 8(9):117–24.
- Natasya S B Kaswan, Djoni Rumondor, Ellen B. Lomboan. 2021. "Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga." Jurnal Ilmu Kesehatan 2(1):296–305.
- Panggabean, I., And E. Purnomo. 2018. "Meningkatkan Kemampuan Chest Pass Bola Basket Melalui Penerapan Bermain Kucing-Kucingan Smp Kristen Abdi Wacana." Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran ... 1–14.
- Paulus A. Buya, 2doortje Tamunu, 3frederik Dj. Sumarauw. 2021. "Jurnal Ilmu Kesehatan

- Olahraga.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(1):296–305.
- Rahmadayanti, Nadia, And Indri Wulandari. 2024. “Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Chest Pass Atlet Bola Basket Sma.” 7(3):547–53.
- Rio Wakhid. (2023). The Influence Of Traditional Sports Invitation On Interest In Learning Physical Education Junior High School Students In Jayapura City. *Journal Of Physical Education*, 12(2), 187–193. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Pesh](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Pesh)
- Safitri, R. 2019. “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket V Pada Siswi Ekstrakurikuler Mts. Bustanul Ulum Pekanbaru.”
- Sastra, Dendi. 2023. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smp.” *Dharmas Journal Of Sport* 3(1):20–26. Doi: 10.56667/Djs.V3i1.770.
- Studi, Program, Pendidikan Jasmani, And Kesehatan Dan. 2016. “Explosive Power Arm Muscles Corelation To Chest Pass Ability Basketball Team Sman 1 Kubu.