



SUMBANGAN *POWER* LENGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR *CHEST PASS* BOLA BASKET PADA KLUB BOLA BASKET *BLUESKY* KABUPATEN DEMAK

Mohammad Yoby Pradana Oktavianto ✉ Sutardji, Taufiq Hidayah

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2012

Disetujui November 2012

Dipublikasikan Desember 2012

Keywords:

Power is Arm;

Long Arm;

Throw Chest Pass

Abstrak

Prestasi olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor bakat, keahlian dan latihan. prestasi yang terjadi pada saat ini merupakan hasil perpadua dari komponen-komponen yang menunjang pencapaian prestasi tersebut. Adapun faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam cabang olahraga dapat di kelompokkan menjadi beberapa aspek yaitu diantaranya, Aspek biologis, Aspek psikologis, Aspek lingkungan, dan Aspek penunjang. Khusus dalam pelaksanaan lemparan *chest pass* permainan Bola Basket, aspek kondisi fisik yang turut menentukan keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan *chest pass* salah satunya adalah *power* lengan pemain. Berdasarkan latar belakang ini, maka permasalahan pada penelitian di ini adalah Berapa besarnya sumbangan *power* lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* bola basket. Sedangkan tujuan penelitian adalah barapa besarnya sumbangan *power* lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* bola basket. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya sumbangan yang signifikan *power* lengan panjang lengan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* pada pemain bola basket. Saran yang di inginkan oleh peneliti adalah Bagi pemain bola basket selain berkonsentrasi pada latihan dasar lemparan *chest pass* juga perlu berlatih meningkatkan kondisi fisiknya khususnya *power* lengan yang terbukti dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuannya dalam melakukan lemparan *chest pass*

Abstract

Sporting achievement to be regarded by severally factor amongst those is talent factor, membership and training. happening achievement for the moment constitute perpadua's result of component that prop that achievement attainment. There is determinant even achievement attainment in branch sporting gets at kelompokan becomes many aspects which is amongst those, biologis's aspect, Psychological aspect, Environmental aspect, and supporter Aspect. Special in pitched performing chest pass permainan is Basketball, physical condition aspect that according determine player success in does throw chest pass one of it is power player arm. Base this background, therefore permasalahan on observational at it is how big contribution power arm and long arm to pitched ability chest pass basketball. Meanwhile to the effect research is barapa outgrows it contribution power arm and long arm to pitched ability chest pass basketball. Sample in observational it total 25 person that took by tech full scale sampling . This observational result points out to mark sense contribution that signifikan power arms elongated arm to pitched ability chest pass on basketball player. Tips that at wants by researcher be divide basketball player besides concentrate on pitched basic training chest pass also needs exercise to increase its physical condition in particular power evident arm can give positive contribution to its ability in does throw chest pass .

© 2012 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229

Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007

E-mail: fikunnessmg@yahoo.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola saat ini basket mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh ditengah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Di tunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti streetball, three on three, crushbone, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Salah satu klub Bola Basket yang ada di Demak adalah *Bluesky* yang ada di kota Demak provinsi Jawa Tengah. *Bluesky* adalah sebuah klub bola basket yang bemarkas di Demak, sebuah kota yang terletak di jalur pantura. Demak sendiri merupakan kota dengan mayoritas masyarakatnya bekerja di sektor Pegawai Negeri, Jasa, Pertanian dan Perdagangan. *Bluesky* berdiri pada tahun 2007, dan diakui pada tanggal 15 Agustus 2007. *Bluesky* Merupakan salah satu klub yang ada di kota Demak. Kala itu saat pertandingan 3 on 3

di rumah makan Honocoroko Kudus, untuk pertama kalinya tim bermain di luar kota dan memenangkan pertandingan masuk lolos 5 besar. Pada saat itu langit yang berwarna cerah muncullah sebuah nama *Bluesky* (Langit Biru). Dari pertandingan tersebut menjadi titik awal terbentuknya klub Bola Basket ini, Assandy selaku pemain senior dan sekaligus Ketua Tim Bola Basket ini.

Bola basket diciptakan oleh James A. Naismith di Amerika pada tahun 1891. Pada suatu hari James A. Naismith sambil memegang bola sepak membawa seorang pemainnya masuk ke dalam ruangan olahraga dengan maksud mencoba permainan yang telah ia pikirkan itu. Setelah dalam ruangan olahraga, ia memikirkan bahwa yang pantas untuk gawang adalah peti kayu saja. Dan ia meminta bantuan kepada kepala rumah tangga sekolah, Stebbin namanya, apakah bias menyediakan kebutuhannya itu. Tetapi Stebbin tidak mempunyai kotak kayu dan sebagai penggantinya ditawarkan "basket" (keranjang) buah persik yang kosong pada Naismith. Disetujui oleh Naismith dan basket yang kemudian digantungkan oleh Stebbin di kedua sisi ruangan pada balkonnnya. Naismith menjelaskan peraturan-peraturannya, dan para pelajar/pemainnya mencoba mengikutinya. Dari asal keranjang buah "peach basket" inilah, berasal nama basketball yang terkenal di seluruh dunia.

Perkembangan bola basket di Indonesia telah berkembang pesat sekali, banyak klub-klub bola basket baik profesional maupun klub-klub amatir. Berbagai kompetisi bola basket antara lain kejuaraan basket antar pelajar dari sekolah menengah hingga perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu putaran kompetisi bola basket nasional antar klub bola basket se-Indonesia atau *Indonesian Basketball League* (IBL). Para ahli dibidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik.

Mengoper atau melempar bola terdiri atas empat cara yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*) dan (*baseball pass*) operan jarak jauh atau di sebut juga *fast break*.

Istilah mengoper/melempar/mengumpan selalu berhubungan dengan menangkap (*catching*) atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya. Namun mengoper tidaklah semudah orang menduga. Untuk dapat melakukan operan dengan baik harus dapat menguasai macam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat mengoper bola antara lain: 1) Arah bola ke sasaran harus terhindar dari serobotan (*intercept*) lawan, 2) *Timing* harus tepat, 3) Perasaan (*feeling*), 4) Hindari lemparan menyilang.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat kegiatan latihan di klub *Bluesky* Kabupaten Demak menunjukkan bahwa kemampuan melakukan lemparan khususnya lemparan *chest pass* dari pemain-pemain klub *Bluesky* Kabupaten Demak masih belum optimal, sering kali lemparan yang dilakukan pemain tidak sampai pada pemain lain yang jauh di depan. Kondisi ini dimungkinkan karena tenaga yang diperlukan untuk melakukan lemparan *chest pass* dari pemain kurang besar.

Dari kenyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan lemparan *chest pass* dalam bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *chest pass*. Sehingga kondisi fisik dari pemain perlu untuk terus ditingkatkan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: "Sumbangan Power Lengan dan Panjang Lengan terhadap Kemampuan Lemparan Chest Pass Bola Basket pada Klub Bola Basket Bluesky Kabupaten Demak". Adapun alasan pemilihan judul skripsi ini adalah: 1) Teknik lemparan yang baik dapat menjadikan permainan bola basket satu tim menjadi nyaman dan terarah. 2) *Power* otot lengan berperan penting dalam lemparan bola basket serta dorongan dari otot lengan. 3) Faktor yang mempengaruhi *Power* otot dan panjang lengan terhadap hasil lemparan bola. Sedangkan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui barapa besarnya sumbangan *power* lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* bola basket, diharapkan dengan hasil tersebut dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuannya dalam melakukan lemparan *chest pass*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain korelasional. Variabel penelitian ini adalah *power* lengan dan panjang lengan sebagai variabel bebas serta kemampuan lemparan *chest pass* sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub *Bluesky* Kabupaten Demak. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *medicine ball* untuk mengukur *power* lengan, *antropometry* untuk mengukur panjang lengan dan *roll meter* untuk mengukur kemampuan lemparan *chest pass*. Selanjutnya untuk keperluan analisis data digunakan rumus regresi linier ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data *power* lengan, panjang lengan dan kemampuan lemparan *chest pass* bola basket Klub *Bluesky*

Kabupaten Demak dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Power</i> lengan (X1)	15.42 kg.m/dtk	29.09 kg.m/dtk	22.09 kg.m/dtk	3.98 kg.m/dtk
Panjang lengan (X2)	63.20 cm	77.00 cm	71.10 cm	3.50 cm
Kemampuan lemparan <i>chest pass</i> (Y)	6.35 m	10.35 m	8.04 m	1.05 m

Tabel menunjukkan rata-rata *power* lengan pemain bola basket Klub *Bluesky* Kabupaten Demak 22,09 kg.m/dtk hasil tertinggi 29,09 kg.m/dtk, terendah 15,45 kg.m/dtk dan standar deviasi 3,98 kg.m/dtk. Rata-rata panjang lengan pemain 71,10 cm dengan lengan terpanjang 77,00 cm, terpendek 63,2 cm dan standar deviasi 3,50 cm. Sedangkan rata-rata kemampuan lemparan *chest pass* 8,04 m dengan hasil terjauh 10,35 m, terekat 6,35 m dan standar deviasi 1,05 m.

Hasil Sumbangan Panjang Lengan terhadap Kemampuan Lemparan *Chest Pass* menunjukkan selain aspek fisik, prestasi olahraga juga ditentukan oleh aspek biologis yang berupa struktur dan postur tubuh. Dengan memiliki anatomi yang baik (lengan yang panjang) sangat menguntungkan untuk melakukan lemparan *chest pass* bola basket. Hal tersebut dibuktikan dari penelitian ini yang memperoleh temuan bahwa panjang lengan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* pada pemain bola basket Klub *Bluesky* Kabupaten Demak.

Hasil ini mengindikasikan bahwa dengan dimilikinya lengan yang panjang, maka lemparan *chest pass* yang dihasilkan oleh seorang pemain bola basket akan semakin jauh mengarah pada teman yang akan dituju dan sebaliknya semakin pendek lengan seorang pemain bola basket maka lemparan *chest pass* yang dihasilkan akan semakin dekat sehingga

tidak mampu menjangkau posisi teman yang jauh dari posisinya.

Adanya sumbangan panjang lengan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* dalam permainan bola basket disebabkan dengan dimilikinya lengan yang panjang maka gerak linear yang dihasilkan saat melempar akan lebih besar. Mengacu dari hasil tersebut, maka seorang pemain bola basket yang memiliki lengan yang panjang sebaiknya memanfaatkan seluruh panjang lengannya tersebut saat melakukan lemparan *chest pass* agar hasil lemparannya menjadi jauh mengarah pada teman yang kanan diberikan umpan.

Hasil sumbangan *power* lengan dan panjang lengan terhadap Kemampuan Lemparan *Chest Pass* menunjukkan secara simultan atau bersama-sama berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* lengan dan panjang lengan memberikan sumbangan yang besar terhadap kemampuan lemparan *chest pass* dalam permainan bola basket. Menyikapi temua tersebut, hal yang perlu diperhatikan agar hasil lemparan *chest pass* dalam permainan bola basket dapat lebih jauh adalah mengkoordinasikan unsur-unsur *power* otot lengan dan panjang lengan agar membentuk suatu gerakan yang sinkron mengarah pada pelepasan bola secara maksimal. Sehingga dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan lemparan *chest pass*, *power* otot lengan tidak akan maksimal apabila tidak didukung lengan yang panjang.

Untuk menguji hipotesis digunakan analisis statistik dengan regresi ganda. Hasil analisis regresi ganda tersebut dapat dilakukan apabila data tersebut memenuhi syarat, yaitu: berdistribusi normal, berbentuk linier, homogen, dan tidak terjadi heterokedastisitas ataupun multikolinieritas.

Sebelum menguji normalitas data digunakan analisis *kolmogorof smirnov*, yang perhitungannya menggunakan program SPSS *release 16*. Apabila hasil perhitungan diperoleh signifikansi lebih besar daripada taraf kesalahan (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kol-Smirnov Z	Sig	Keterangan
<i>Power</i> lengan (X_1)	0.418	0.995	Normal
Panjang lengan (X_2)	0.641	0.806	Normal
Kemampuan lemparan <i>chest pass</i> (Y)	0.406	0.996	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *kolmogorof smirnov* untuk data *power* lengan sebesar 0,418 dengan signifikansi 0,995 > 0,05, untuk data panjang lengan diperoleh nilai *kolmogorof smirnov* sebesar 0,641 dengan signifikansi 0,806 > 0,05, dan untuk data kemampuan lemparan *chest pass* diperoleh nilai *kolmogorof smirnov* sebesar 0,406 dengan signifikansi 0,996 > 0,05. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa ketiga data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

SIMPULAN

Berdasar pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. *Power* lengan mempunyai sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* pada pemain bola basket Klub *Bluesky* Kabupaten Demak.

2. Panjang lengan mempunyai sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* pada pemain bola basket Klub *Bluesky* Kabupaten Demak.
3. Ada sumbangan yang besar *power* lengan panjang lengan terhadap kemampuan lemparan *chest pass* pada pemain bola basket Klub *Bluesky* Kabupaten Demak.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang. Dahara Prize.
- Sudarminto, 1991. *Kiniesiologi*, Jakarta : Depdikbud Dikti P2TK.
- Suharno HP., 1986. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.