



Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket SMP Tri Bhakti Pekanbaru

M. Fransazeli Makorohim ✉

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Islam Riau, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2015
Disetujui Januari 2016
Dipublikasikan Juni 2016

Keywords:
Muscle Power of Arm,
Chest pass, basket ball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang memakai tes *Chest pass* sebelum dan sesudah latihan (*pretest* dan *post test*). Penelitian ini dilakukan di SMP Tri Bhakti Pekanbaru tahun ajaran 2015/2016. Data penelitian dikumpul melalui data *pre test* dan *post test* dan diolah dengan teknik uji-t. Hasil analisis menunjukkan dalam penelitian antar *pre test* dan *post test* kemampuan *Chest pass* bola basket SMP Tri Bhakti Pekanbaru yaitu “t” hitung \geq “t” table atau $3.86 \geq 1.812$ (taraf signifikan 10.44 %). Berdasarkan data tersebut jelas bahwa hipotesis alternative diterima yaitu terdapat pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru. Dengan demikian dari hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa ada pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru sebesar 10.44%.

Abstract

This study aims to find out about how much influence of muscle power training arm of the ability of basketball Chest pass junior high school students' extracurricular son of tri bhakti pekanbaru. This study is an experiment that uses the Chest pass test before and after exercise. The study was conducted of Tri Bhakti Pekanbaru. The research data gathered through the data Pree and post test and treated with t-test technique. The analysis shows encountered in the study between Pree test and post test students' ability to Chest pass significance level). Based on these data it is clear that the alternative hypothesis is accepted that are significant influence of muscle power training arm of the ability of basketball Chest pass junior high school students' extracurricular Tri Bhakti Pekanbaru. Thus the results of research done to say that exercise variation influence of muscle power training arm of the ability of basketball Chest pass junior high school students' extracurricular of Tri Bhakti Pekanbaru.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)
ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:
Jl. Kaharuddin Nasution 113 Pekanbaru Riau
E-mail : mfransazeli@edu.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas bermain dan berolahraga untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pembangunan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 disebutkan bahwa “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, permainan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Kemudian dipertegas lagi dalam UU nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prestasi olahraga dapat dicapai dengan baik apabila dilakukan suatu pembinaan yang terprogram dengan baik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peran penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Melalui Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman dan ekspresi pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovasi, dan terampil.

Di dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didakti-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga, terutama dalam olahraga bola basket.

Chest pass atau disebut juga *passing dada*

adalah memberkan bola ke kawan dengan cara di *passing* tepat di arah depan dada. *Chest pass* atau *passing dada* ini memiliki kelebihan yakni lebih cepat atau lebih kuat sehingga bola lebih akurat untuk mencapai kawan dan tidak mudah direbut oleh lawan. Untuk melakukan teknik *Chest pass* kita perlu memperhatikan beberapa langkah salah satunya adalah cara memegang bola. Adapun cara pelaksanaannya adalah bola pegang dengan kedua tangan menahan kedepan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada dibelakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebarkan kearah sisi bola posisi sikut dekat tubuh. kemudian letakan kaki pada posisi berdiri dengan posisi tangan selebar bahu dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang. Pindahkan berat badan ke depan ketika melangkah untuk melakukan operan pada saat melakukan tolakan, luruskan lengan dan putar ibu jari kebawah sehingga tangan lurus dan mengakhiri dengan sentakan pergelangan tangan. Pandangan mata tetap kearah bola yang di *passing* dan arah bola harus lurus kedepan.

METODE

Penelitian ini berkenaan dengan pelaksanaan program latihan yang bersifat eksperimen, yang bertujuan untuk menggambarkan tentang pengaruh latihan tersebut terhadap kemampuan *Chest pass* pada permainan bola basket.

Populasi Dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Tri Bakti Pekanbaru Riau yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel, jadi jumlah sampel adalah 11 orang.

Instrumen

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Tes Keterampilan *Chest pass*. (Sodikun: 1992:126). Teknik Pengambilan Data

1. Observasi
2. Kepustakaan
3. Tes dan Pengukuran

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan variasi terhadap keterampilan *Chest pass* bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data Hasil *Pree test* pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *preetes* kemampuan *Chest pass* dalam permainan Bola basket siswa putra ekstrakurikuler dengan kelas interval sebanyak terdapat 2,18 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 4,3 Pada kelas pertama terdapat 6 orang atau sebanyak 55 % yang masuk pada interval 20.35-22,53 Pada kelas ke dua terdapat 1 orang atau sebanyak 15% yang masuk pada interval 22,54 -24,72. Pada kelas ke tiga terdapat 0 orang atau sebanyak 0 % yang masuk pada interval 24.73-26.91. Pada kelas ke empat terdapat 0 orang atau sebanyak 0 % yang masuk pada interval 26.92-29.10 Pada kelas ke lima terdapat 2 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 29,11-31,29. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi *Pree Tes* pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	20.35-22.53	6	55 %
2	22.54-24.72	1	15 %
3	24.73-26.91	0	0 %
4	26.92-29.10	2	35 %
5	29.11-31.29	2	15 %
Jumlah		11	100%

Kemudian *pree test* pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru sebelum diterapkannya program latihan metode pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru didapatkan nilai *t score* data *pree test* nya bahwa kemampuan *Chest pass* tercepat adalah 20.35. kemampuan *Chest pass* terendah adalah 31.29 dengan rata-rata kemampuan *Chest pass* sebanyak 24.42 dan nilai simpangan baku 3.41.

Data Hasil *Post Test* pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri

Bhakti Pekanbaru.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *pre-test* pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* Bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru dengan kelas interval sebanyak terdapat 1,44 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 4.3. Pada kelas pertama terdapat 3 orang atau sebanyak 35% yang masuk pada interval 19.01-20.45 . Pada kelas ke dua terdapat 4 orang atau sebanyak 45 % yang masuk pada interval 20.46-21.90, Pada kelas ke tiga terdapat 1 orang atau sebanyak 15% yang masuk pada interval 21.91-23.55, pada kelas ke empat terdapat 1 orang atau sebanyak 10% yang masuk pada interval 23.36-24.80 . pada kelas ke lima terdapat 1 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 24.81-26.25 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Post Tes pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* Bola Basket siswa ekstrakurikulerputra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	19.01-20.45	3	35%
2	20.46-21.90	4	45%
3	21.91-23.35	1	15%
4	23.36-24.80	1	15%
5	24.81-26.25	2	25%
Jumlah		11	100%

Kemudian *post-test* pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* Bola basket ekstrakurikuler siswa di SMP Tri Bhakti Pekanbaru sebelum diterapkannya program latihan metode pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket didapatkan nilai *t score* data *post test* nya bahwa kemampuan *Chest pass* tercepat adalah 19.01 dan kemampuan *Chest pass* terlama adalah 25.42 dengan rata-rata kemampuan *Chest pass* sebanyak 21.97 dan nilai simpangan baku 2.01.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Pengujian Hipotesis dilakukan untuk mengetahui hasil dari penerapan pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru dapat dilihat pada tabel berikut 3 ini:

Tabel.3. Peningkatan pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* Bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

Tes <i>Chest pass</i>	Mean	Peningkatan Kemampuan % (Pree Test-Post Tes / Post Test X 100 %)	t- Hitung	t- Tabel	Keterangan
Pree Test	24.42	35.09%	3.86	1.796	Signifikan
Post Test	21.97				

Berdasarkan data pada saat melakukan *pree test* dilaksanakan didapat hasil test *Chest pass* siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru dengan Mean = 24.42 sedangkan setelah variasi latihan diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi *post test* didapatkan nilai Mean = 21.97 Data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan variasi lebih baik dari hasil test sebelum diberikan variasi latihan. Kemudian di ketahui = 3.86 sedangkan = 1.796 dan ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu “ terdapat pengaruh latihan variasi power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

Kemudian berdasarkan analisis data hasil tes kemampuan *Chest pass* siswa diketahui bahwa adanya peningkatan pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru sebesar 35.09%.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat pengaruh variasi latihan terhadap Tes pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikulerputra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

Latihan kekuatan power otot lengan telah banyak berkembang dalam olahraga. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan menonton.Latihan kekuatan otot lengan juga bertujuan agar siswa tidak merasa jenuh dalam latihan. Setiap cabang olahraga sangat yang perlu adanya variasi latihan dalam latihan tidak terkecuali olahraga bola basket yang perlu adanya variasi latihan yang bertujuan agar kemampuan siswa lebih bervariasi, Misalnya dalam *Chest pass* Bola basket memerlukan variasi dalam mendribbling bola. Pemberian durasi waktu dalam variasi latihan bertujuan untuk meningkat-

kan kemampuan *Chest pass* siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru.

Dimana menurut Jon Oliver (2007 : 49) *Chest pass* adalah “lemparan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dan lemparan ini efektif untuk jarak dekat, *Chest pass* sangat tepat untuk lemparan jarak pendek, baik dilakukan dalam keadaan berhenti maupun dalam keadaan bergerak, terutama di lakukan pada permainan cepat (*fast break*), sebab dengan lemparan dada yang baik dapat menghasilkan serangan dengan baik pula.

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan power otot lengan yang bervariasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik suatu kesimpulan bahwah: terdapat pengaruh variasi latihan terhadap Tes pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* bola basket siswa ekstrakurikuler putra SMP Tri Bhakti Pekanbaru dimana t -hitung 3,86 > dibandingkan t -tabel 1,796.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi 2006. Metodologi Penelitian. Jakarta : PT. Asdi Mahastya.
- Hapsari, Mirza Sakti Titis Pengganti. Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan dan Body Water. Jurnal ACTIVE. 5:2, 2336-2344 (semarang, february 2016).
- Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choching. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Sura-karta: UNS Press
- Kosasih, Danny 2008. Fundamental Basketball. Semarang : Karangturi Media
- Lutan Rusli.1992. Kondisi Fisik.Jakarta: PT Asdi Ma-

- hastya
Muhahir. 2007. Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.
Jakarta : Erlangga
- Oliver. 2007. Bola Besar Bermain. Jakarta : PT. Regina
Eka Utama
- Sodikun, Imam 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket.i
Jakarta: Depdikbud Dirjen Proyek Pembinaan
Tenaga Kependidikan.
- Undang-Undang Republik Indonesia.2008. No. 39.
Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta