

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
CHEST PASS PADA PERMAINAN BOLA BASKET
SISWA SMAN 15 BOMBANA**

Trisno ¹⁾, Wolter Mongsidi ²⁾, Abdul Saman ³⁾

¹Podi Penjaskes -Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
trisnopjs95@gmail.com

²Podi Penjaskes -Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: Wolterfik@gmail.com

³Podi Penjaskes -Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: nabilasaman04@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between arm muscle strength and the ability to perform chest passes in basketball games for students at SMAN 15 Bombana. The population in this study were all male students who participated in extracurricular activities, amounting to 20 people, and as for the sample in this study amounted to 20 people who were taken by total sampling technique.

The instrument used to measure the strength of the arm muscles was a push-up test, while the skill test to do a chest pass was a wall pass test. The research data were analyzed using the product moment statistical technique with a significant level of 0.05. The results of this study indicate that there is a significant relationship between arm muscle strength and the ability to perform chest passes in basketball games for SMAN 15 Bombana students. Where $r_{xy} = 0.85 > r_{table} (0.05; 20) = 0.444$, (High Correlation) and the coefficient of determination $r = 0.72$ or 72% of arm muscle strength contributes to the chest-pass ability of basketball.

Keywords : Strength; muscle arm; chest pass

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan *chest pass* pada permainan bola basket siswa SMAN 15 Bombana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang, dan adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang diambil dengan teknik total sampling.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan adalah dengan tes push-up sedangkan untuk tes keterampilan melakukan *chest pass* dengan tes *wall pass*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik product moment dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan *chest pass* pada permainan bola basket siswa SMAN 15 Bombana. Dimana $r_{xy} = 0,85 > r_{tabel}(0,05:20) = 0,444$, (Korelasi Tinggi) dan Koefisien determinasi $r = 0,72$ atau 72 % kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *chest-pass* bola basket Siswa SMAN 15 Bombana.

Kata kunci : Kekuatan; otot lengan; chest pass

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang digemari oleh para remaja sehingga tentunya dengan banyaknya remaja yang gemar akan permainan ini maka dapat ditindak lanjuti dengan upaya pembinaan sejak dini dan tentunya dilakukan secara teratur dan terprogram sehingga dengan demikian akan mencapai prestasi yang optimal. Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai prestasi yang optimal maka apabila ditinjau dari sudut pandang internal seorang atlet maka ada empat faktor yang saling berhubungan dalam upaya pencapaian prestasi.

Dalam pencapaian prestasi olahraga bola basket harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaaan. Disamping itu, dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan itu (Subakti & Iksan, 2018) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dalam diri atlet seperti kondisi fisik dan mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari atas diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, makanan yang bergizi dan banyak lagi lainnya.

Dengan demikian apabila seorang atlet bola basket telah mempunyai kondisi fisik yang baik maka tentu saja akan memudahkan dalam menguasai dan mengaplikasikan teknik-teknik dasar pada situasi pertandingan. Adapun teknik dasar dalam cabang basket diantaranya adalah teknik passing, rebound, shooting, dribbling dan steal.

Pada cabang olahraga basket teknik passing terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya adalah chest pass, over head pass, bounce pass, dan base ball pass, serta long pass. Teknik melakukan pass merupakan salah satu teknik yang cukup penting dalam upaya membangun kerjasama team, yang tentunya dengan kerja sama yang rapi antar pemain maka setiap pola penyerangan dan pola pertahanan akan bisa berjalan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan pendapat diatas maka kekuatan otot lengan tentunya sangat dibutuhkan pada saat akan melakukan operan atau passing secara tepat dan terarah kepada rekan seteam baik dari jarak yang dekat maupun jarak jauh dimana kegiatan passing ini dilakukan sepanjang pertandingan berlangsung. Dimana kekuatan otot lengan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk mempengaruhi kemampuan *chest pass* yang merupakan salah satu tehnik dalam permainan olahraga bola basket.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul, hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket SMA Negeri 15 Bombana.

Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam penampilan aktivitas gerak, dimana pencapaian prestasi yang optimal akan ditentukan oleh individu yang memiliki kondisi fisik yang baik. Otot merupakan

suatu organ berfungsi sebagai alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu. Maka sesuai dengan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot didalam melakukan suatu usaha secara maksimal dalam satu waktu. Kekuatan otot lengan atau sekelompok otot dalam mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan (Oliver, 2018).

Kemampuan *Chest Pass*

Teknik melakukan passing atau operan merupakan teknik yang perlu dikuasai dalam upaya membangun kerja sama antar pemain dalam situasi pertandingan baik pada saat bertahan maupun menyerang sehingga sangat penting bagi seorang pemain bola basket untuk mengembangkan skill passing demi kesuksesan timnya. Adapun urutan melakukan teknik chest pass adalah sebagai berikut: Dimulai dengan posisi tangan di depan dada dan ibu jari menghadap ke atas saat memegang bola, maksudnya agar saat didorong bola akan berputar ke belakang (Oliver, 2018). Pada akhir gerakan, ibu jari harus menghadap ke bawah dan selalu melakukan pivot pada saat akan melakukan passing. Teknik melakukan passing atau operan merupakan teknik yang perlu dikuasai dalam upaya membangun kerja sama antar pemain dalam situasi pertandingan baik pada saat bertahan maupun menyerang sehingga sangat penting bagi seorang pemain basket untuk mengembangkan skill passing demi kesuksesan timnya. Seperti pula yang dikemukakan oleh (Ryan Bintang Sanjaya Putra et al., 2019) mengatakan bahwa *chest pass* adalah mengoper bola setinggi dada, dilakukan secara cepat dan tepat.

Kaitannya dengan pendapat di atas maka salah satu faktor yang perlu ditekankan dalam upaya mengembangkan skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan tentunya diperlukan unsur kekuatan otot lengan karena dengan semakin baik kekuatan otot lengan seseorang maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan passing. Salah satu jenis passing yang biasa dipergunakan dalam situasi permainan bola basket adalah teknik *chest pass*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah metode penelitian untuk membuat gambar mengenai situasi atau kejadian, sehingga metode ini berkehendak mengadakan akumulasi data besar. Dalam metode penelitian deskriptif yaitu memberikan gambaran terhadap fenomena, hubungan, menguji hipotesis-hipotesis, membuat prediksi serta mendapatkan makna dan implikasi dari suatu masalah yang diinginkan (Kotler, 2019). Variabel bebas dan variabel terikat yang menjadi pengamatan selama penelitian berlangsung. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan variabel terikat adalah kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket. Populasi menurut (Ra'uf, 2016) adalah seluruh data yang menjadi pusat perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Menurut (Arikunto, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 15 Bombana yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *total sampling* sehingga diperoleh 20 orang yang menjadi sampel penelitian.

Instrumen tes kekuatan otot lengan yaitu dengan menggunakan tes push up selama 30 detik untuk setiap siswa (Nuryadi, 2019). Sedangkan kemampuan melakukan *chest pass* yaitu dengan melakukan tes wall pass selama 30 detik dengan menggunakan stop watch setiap siswa. (Ilham, 2011). Setelah mengetahui data tentang kekuatan otot lengan dan keterampilan melakukan *chest pass*, maka selanjutnya data tersebut dianalisis dengan rumus statistik *product moment*.

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian kekuatan otot lengan (*push up*) dengan kemampuan chest pass (*wall pass*)

NO	Kekuatan Otot Lengan (X)	Kemampuan Chest Pass (Y)
1	22	25
2	24	27
3	19	25
4	23	28
5	20	25
6	25	27
7	27	29
8	26	28
9	20	26
10	25	28
11	22	24
12	25	28
13	27	28
14	20	23
15	26	28
16	19	24
17	23	25
18	24	27
19	19	25
20	20	24

Uji Persiapan Korelasi *Product Moment*

Statistik deskriptif yang dimaksudkan adalah skor rata-rata dan Standar deviasi masing-masing variabel.

Tabel 1: Rata-Rata dan Standar deviasi Variabel Kekuatan otot lengan (X) dan Keterampilan melakukan chest pass(Y)

Variabel	Mean	Standar Deviasi
X	22,8	2,80
Y	26,2	1,79

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa skor rata-rata kekuatan otot lengan adalah 22,8 dengan standar deviasi 2,80. Sedangkan skor rata-rata kemampuan melakukan chest pass adalah 26,2 dengan standardeviasi 1,79.

Uji Korelasi *Product Moment*

Data hasil penelitian tentang kekuatan otot lengan dan keterampilan melakukan chest pass dapat dilihat pada lampiran 1. Selanjutnya untuk mengetahui bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dan keterampilan melakukan chest pass dapat dilakukan uji statistik korelasi product moment. Dari uji korelasi tersebut diperoleh hasil sebagaimana tercantum pada tabel berikut ini :

Tabel 2: Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan *chest pass* (Y)

Variabel	Mean	Standar Deviasi
X	22,8	2,80
Y	26,2	1,79

Berdasarkan tabel 4.2 maka dapat diketahui bahwa ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan chest pass pada permainan bola basket. Dimana $r_{xy} 0,85 > r_{tab} (0,05 : 20 = 0,444)$ Sedangkan koefisien determinasi (r^2) = 0,72 atau 72 %.

PEMBAHASAN

Cabang olahraga bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga aerobic-based anaerobic (Nugraha, 2013) dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti dan melakukan gerakan berpindah seperti dengan situasi dalam permainan (Saputro, 2018). Salah satu cabang olahraga yang paling

populer di dunia. Bola basket adalah permainan bola tangan dan jenis permainannya berkelompok yang terdiri dari dua tim yang saling berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana dalam permainan tersebut menggunakan fisik sehingga terdapat beberapa tehnik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, diantaranya adalah *chest pass*. Kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi dalam melakukan *chest pass* dengan baik dan melakukan operan tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melakukan *chest pass*. Untuk mengetahui hubungan tersebut, maka kedua variabel dikumpulkan dengan melakukan dua metode yaitu push up dan wall pass.

Berdasarkan uji korelasi product moment dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan *chest pass*, dimana $r_{xy} = 0,85 > r_{tab} = 0,444$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan *chest pass*, dimana korelasi yang terjadi diantara kedua variabel ini termasuk dalam kategori tinggi. Adapun koefisien determinasi (r^2) = 0,72 yang artinya bahwa terdapat kontribusi kekuatan

Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan didukung oleh teori para ahli maka dapat diindikasikan bahwa unsur komponen fisik dalam hal ini kekuatan otot lengan mempunyai kontribusi yang positif terhadap keterampilan melakukan teknik operan *chest pass* pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 15 Bombana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan analisis korelasi product moment pada taraf signifikan 0,05, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa ada hubungan yang bermakna antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan *chest pass* pada permainan bola basket siswa SMAN 15 Bombana. Dimana hal tersebut dibuktikan dengan hasil statistik yang menunjukkan bahwa $r_{xy} = 0,85 > r_{tabel} 0,444$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh,ada beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut: bagi siswa SMA Negeri 15 Bombana dapat mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket. Kepada peneliti yang lain, dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang memiliki kondisi fisik yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamndulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan allah Swt, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 15 Bombana. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Wolter Mongsidi, S.Pd., M.Kes selaku pembimbing satu, Abdul Saman, S.Pd., M.Pd

pembimbing dua dan kepala sekolah SMA Negeri 15 Bombana yang telah memberikan izin penelitian, serta siswa SMA Negeri 15 Bombana yang telah membantu penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masi jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapakan saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datangnya dari Allah Swt dan ketidaksempurnaan itu datangnya dari diri saya pribadi, akhir kata penulis ucapkan wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh.

DAFTAR PUSTAKA

- (Oliver, 2009). (2018). *Sampel dalam penelitian ini hanya siswa putra yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan. 1(2)*, 11–20.
- Ilham. (2011). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Siswa SMPN 11 Kota Jambi. In *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora* (Vol. 13, Issue 1, pp. 13–18).
- Kotler, P. (2019). No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 16(1), 15–39.
- Nugraha, arinto tri. (2013). *Pengaruh Latihan Kelincahan*. 158–165. <http://arintotrinugraha.blogspot.com>
- Nuryadi, A. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. In *Snhrp-Ii* (pp. 423–426).
- Ra'uf, A. Abdul. (2016). *Survey kemampuan passing, dribbling, dan shooting dalam permainan bola basket pada tim bola basket putri UPTD SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung tahun ajaran 2016/2017*. 9.
- Ryan Bintang Sanjaya Putra, Dadang Mubin, & Arya T Candra. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Chest Pass Dengan Menggunakan Metode Bermain Triangle Pada Siswa Kelas VIII MTsN Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i1.614>
- Saputro, D. L. (2018). *Permainan Bola Basket Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri*. 02(03), 0–7.
- Subakti, & Iksan, M. (2018). Tabel (0,634 > 0,514). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Forehand Drive Pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018*, 2(3).