



Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Hasil *Chest Pass* Bola Basket Pada Atlet Basket Di SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar

Achmad Faisalani^{1*}, Septyaning Lusianti¹, Weda¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: weda@unpkediri.ac.id

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari obeservasi yang dilakukan di SMP 1 Ponggok Kab Blitar. Permainan bola basket juga digemari oleh para siswa di kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Untuk menciptakan sebuah permainan yang baik, maka dibutuhkan unsur keterampilan dan kondisi fisik yang baik juga. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif dengan pendekatan secara korelasi dengan tiga variabel bebas, yaitu: kekuatan otot lengan (X_1) dan keseimbangan (X_2) serta satu variabel terikat yaitu tes *chest pass* (Y). Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *chest pass* sebesar 92,5%. (2) Ada hubungan antara keseimbangan dengan hasil *chest pass* sebesar 77,4 %. (3) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil *chest pass* sebesar 99 %.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, keseimbangan, chest pass.

PENDAHULUAN

Tentunya basket juga memiliki teknik yang bisa di pelajari untuk dapat melakukan aktivitas basket dengan baik dan benar. Seperti melempar, shooting, menggiring, mengumpan. Tujuan permainan basket yaitu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tentunya kalau bola bisa masu ke dalam keranjang maka akan menghasilkan poin.

Salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain basket agar mampu bermain dengan baik adalah teknik mengumpan. Teknik ini akan digunakan oleh seorang pemain untuk mengkreasi sebuah permainan basket. Dengan teknik mengumpan bola, maka permainan akan semakin atraktif, menghibur, dan mempersulit lawan untuk dalam mengembangkan sebuah permainan.

Untuk mendukung kemampuan bola basket yang bagus, tentunya membutuhkan kemampuan fisik yang baik pula Kasbkabk (Allsabah & Sugito., 2021). Unsur kondisi fisik yang dapat menunjang kemampuan mengumpan bola

diantaranya kekuatan otot lengan dan keseimbangan. Ketika diperhatikan maka kedua unsur tersebut merupakan unsur untuk menunjang kemampuan mengumpan. Unsur kekuatan otot lengan tentunya perlu juga diperhatikan untuk menjaga tubuh tetap stabil dalam melakukan umpan kepada rekan untuk dapat membuat peluang menjadi sebuah poin (Husein, M, Akbar & Sugito., 2018).

Sedangkan unsur keseimbangan akan menjaga kondisi tubuh supaya tetap dalam keadaan stabil dalam melakukan gerakan mengumpan hingga akhir gerakan. Apabila kedua unsur tersebut di tingkatkan, maka kemampuan teknik mengumpan juga akan meningkat. Tentunya untuk memperoleh ketrampilan teknik mengumpan bola yang baik. Diperlukan unsur penunjang seperti kondisi fisik, latihan yang terstruktur, dan bila diperlukan maka juga latihan beban untuk semakin meningkatkan unsur tersebut.

Dari ketentuan-ketentuan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain basket merupakan suatu keharusan karena di dalam sebuah permainan basket, pemain dituntut untuk bermain sebaik mungkin dalam 4 babak. Waktu yang diperlukan setiap babak adalah 10-12 menit. Maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima untuk pemain agar dapat bermain secara maksimal. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, tidak mungkin seorang pemain akan mampu bertanding selama 4 babak dengan level tinggi dan kualitas (Sugito & Allsabah, 2018).

Pada usia sekolah tentunya sudah mulai diperkenalkan permainan basket dengan ukuran dan peraturan basket yang sesuai standar. Di ekstrakurikuler dan di klub tentunya banyak sekali pemain usia dini yang ingin menjadi seorang pemain yang profesional di kemudian hari. SMP N 1 Ponggok juga memiliki klub basket yang baik. Mereka sering latihan rutin di area sekolah untuk pengembangan diri menuju prestasi. Di kegiatan ini juga menjadi salah satu kegiatan yang digemari oleh atlet basket untuk menimba ilmu bermain basket dengan baik dan benar.

Dengan berbagai uraian di atas tentang populernya cabang olahraga basket, pentingnya kondisi fisik, kemampuan teknik yang perlu dikuasai, dan pemain basket yang pernah berlatih di SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, maka peneliti ingin mengangkat sebuah permasalahan tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil chest pass basket pada atlet basket di SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ilmiah ini adalah dengan teknik penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016:13). Oleh karena itu pada penelitian ini juga bisa disebut penelitian deskriptif korelasional. Rencana tempat penelitian yang akan digunakan untuk penelitian

adalah di lapangan basket SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Populasi pada SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar berjumlah 10 atlet. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 10 atlet yang merupakan keseluruhan dari populasi. Instrumen yang akan diteliti meliputi, Keseimbangan yang diukur menggunakan stoke stand. Tes ini menggunakan lantai yang rata dan timer untuk mengambil angka data penelitian. Kekuatan yang akan menggunakan push up. Tes ini menggunakan alat matras atau alas yang lunak dalam pelaksanaannya. Tes chest pass menggunakan alat pantul untuk melakukan tes ini. Waktu yang diberikan sebanyak 30 detik untuk masing masing pemain. Tes ini untuk mengetahui berapa hasil tes lemparan dada (*passing dada*) pada tehnik bola basket. Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kolerasi *product moment*, sebelum melakukan analisis korelasi *product moment* terlebih dahulu data harus diuji normalitas, dan linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengambilan dan pengolahan data yang telah dilakukan di SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, dapat dijabarkan keseimbangan. Deskripsinya sebagai berikut :

Tabel 1. Keseimbangan

Jumlah	202
Maks	25
Min	14
Rata-rata	20,2
SD	3,43

Dari data tabel 1 dapat dijelaskan bahwa jumlah keseluruhan keseimbangan sebesar 202, nilai minimal sebesar 14, nilai maksimal sebesar 25, rata-rata keseimbangan sebesar 20,2 dan standar deviasi sebesar 3,43 pada atlet basket SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

Dari hasil pengambilan dan pengolahan data yang telah dilakukan di SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, dapat dijabarkan kekuatan otot lengan. Deskripsinya sebagai berikut :

Tabel 2. Kekuatan Otot Lengan

Jumlah	130
Maks	16
Min	10
Rata-rata	13
SD	1,83

Dari data tabel 2 dapat dijelaskan bahwa jumlah keseluruhan Kekuatan otot lengan sebesar 130, nilai minimal sebesar 10, nilai maksimal sebesar 16, rata-rata keseimbangan sebesar 13 dan standar deviasi sebesar 1,83 pada atlet basket SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

Chest pass

Dari hasil pengambilan dan pengolahan data yang telah dilakukan di SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, dapat dijabarkan tentang *Chest pass*. Deskripsinya sebagai berikut :

Tabel 3. Chest Pass

Jumlah	177
Maks	21
Min	14
Rata-rata	17,7
SD	2,21

Dari data tabel 3 dapat dijelaskan bahwa jumlah keseluruhan *Chest pass* sebesar 177, nilai minimal sebesar 14, nilai maksimal sebesar 21, rata-rata *Chest pass* sebesar 17,7 dan standar deviasi sebesar 2,21 pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Keseimbangan	Kekuatan_Otot_Lengan	Chest_Pass
N		10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20.2000	13.0000	17.7000
	Std. Deviation	3.42540	1.82574	2.21359
	Absolute	.177	.108	.154
Most Extreme Differences	Positive	.100	.108	.089
	Negative	-.177	-.108	-.154
Kolmogorov-Smirnov Z		.559	.342	.487
Asymp. Sig. (2-tailed)		.914	1.000	.972

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari masing-masing data adalah 0,914, 1,000 dan 0,972. Berdasarkan ketentuan uji normalitas yang terdapat di bab III, diketahui bahwa apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka dapat diartikan bahwa populasi berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan data pada tabel 4 berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji linearitas keseimbangan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42.003	1	42.003	160.273	.000 ^b
	Residual	2.097	8	.262		
	Total	44.100	9			

Dari data tabel 5 dapat dijelaskan bahwa nilai sig uji linearitas variabel keseimbangan sebesar 0,364. Hal ini menyatakan bahwa data variabel keseimbangan memiliki data yang linier karena nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($0.000 < 0,05$).

Tabel 6. Uji linearitas Kekuatan Otot Lengan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	34.133	1	34.133	27.398	.001 ^b
	Residual	9.967	8	1.246		
	Total	44.100	9			

a. Dependent Variable: Chest_Pass

b. Predictors: (Constant), Kekuatan_Otot_Lengan

Dari data tabel 6 dapat dijelaskan bahwa nilai sig uji normalitas variabel kekuatan otot lengan sebesar 0,001. Hal ini menyatakan bahwa data variabel kekuatan otot lengan memiliki data yang linier karena nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($0.001 < 0,05$). Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji pada tabel sebagai berikut ini :

Tabel 7. Hasil analisis regresi berganda antara keseimbangan dengan chest pass.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42.003	1	42.003	160.273	.000 ^b
	Residual	2.097	8	.262		
	Total	44.100	9			

Tabel 8. Hasil perhitungan besarnya hubungan keseimbangan dengan chest pass

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.976 ^a	.952	.947		.51193

a. Predictors: (Constant), Keseimbangan

Uji hipotesis 1 yaitu : “Ada hubungan yang signifikan sebesar 95,2% antara keseimbangan dengan *chest pass* (X_1 dengan Y)”

Hasil analisis pada tabel 7 menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2.097 \geq 2.048$) hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan keseimbangan dengan *chest pass* pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima”.

Tabel 9. Hasil analisis regresi berganda antara kekuatan otot lengan dengan *chest pass*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42.003	1	42.003	160.273	.000 ^b
	Residual	2.097	8	.262		
	Total	44.100	9			

Tabel 10. Hasil perhitungan besarnya hubungan kekuatan otot lengan dengan *chest pass*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.880 ^a	.774	.746	1.11617

a. Predictors: (Constant), Kekuatan_Otot_Lengan

Uji hipotesis 2 yaitu : “Ada hubungan yang signifikan sebesar 77,4% antara kekuatan otot lengan dengan *chest pass* (X_2 dengan Y)”

Hasil analisis pada tabel 9 menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2.097 \geq 2.048$), sehingga hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan *chest pass* pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima”.

Tabel 11. Hasil analisis regresi berganda antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *chest pass*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	325.677	2	162.838	402.996	.000 ^b
	Residual	3.233	8	.404		
	Total	328.909	10			

Tabel 12. Hasil perhitungan besarnya hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *chest pass*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate



1	.995 ^a	.990	.988	.63566
---	-------------------	------	------	--------

Uji hipotesis 3 yaitu : “Ada hubungan yang signifikan sebesar 99% antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *chest pass* (X_1 dan X_2 dengan Y)”

Hasil analisis pada tabel 11 menunjukkan hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *chest pass* pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima”.

Berdasar hasil data di atas maka penelitian ini dapat didiskusikan berikut:

Keseimbangan dengan *chest pass*.

Keseimbangan mempunyai hubungan yang erat dengan *chest pass* bola. Dengan hasil data yang sudah diperoleh maka keseimbangan akan *chest pass*. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* dapat melalui latihan keseimbangan. Keseimbangan juga diperlukan untuk memaksimalkan gerakan saat melakukan *chest pass*, Karena memiliki kontribusi yang sifatnya positif, maka dapat dikatakan bahwa untuk bisa memaksimalkan *chest pass* perlu meningkatkan keseimbangan para pemain bola basket

Berdasarkan hasil olah data pada tabel 8 keseimbangan memiliki hubungan sebesar 92,5% dengan *chest pass* pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Hal tersebut berarti bahwa pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar terdapat peningkatan yang signifikan.

kekuatan otot lengan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk *chest pass*. Dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan, memang ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *chest pass*. Hubungan yang diberikan tidak begitu besar, hal ini dikarenakan ada faktor lain yang lebih berhubungan.

Berdasarkan hasil olah data pada tabel 4.10 kekuatan otot lengan memiliki pengaruh sebesar 77,4% dengan *chest pass* bola pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Hal tersebut berarti bahwa pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar terdapat peningkatan yang signifikan.

kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *chest pass*. Variabel kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *chest pass* bola secara bersama sama memiliki hubungan sebesar 99% data dapat dilihat pada tabel 12 hal tersebut berarti ada 1% untuk meningkatkan *chest pass* yang variabelnya tidak dilakukan pada penelitian ini. Untuk meningkatkan keterampilan teknik *chest pass*, maka perlu meningkatkan kekuatan otot lengan dan keseimbangan hal tersebut juga mempunyai hubungan untuk meningkatkan *chest pass* pada pemain bola basket.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal yang memiliki kesesuaian dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan chest pass pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan chest pass pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan chest pass pada atlet SMP N 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, A. (2007). Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Allsabab, M. A. H., & Sugito. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- FIBA, 2020 Official Basketball Rules, Mies, Switzerland: FIBA Central Board, 2021.
- Hamzah, Amir.2020. Metode Penelitian Kualitatif: Rekonstruksi Pemikiran Dasar Natural Research Dilengkapi Contoh, Proses dan Hasil 6 Pendekatan Penelitian Kualitatif, Malang : Literasi Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.
- Husein, M, Akbar, A., & Sugito. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Kota Kediri*.
- Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Martini. 2004. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa Press.
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Universitas Udayana.
- Nurhasan.2007. Tes Dan Pengukuran. FPOK. Bandung
- Oliver, Sandra. 2007. “ Strategi Public Relations”. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- PB. PERBASI. (2006). Peraturan permainan bola basket. Jakarta: PB PERBASI.



- Poerwadarminta . 1984,Kamus Umum Bahasa Indonesia Jakarta :Balai Pustaka.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar BolaBasket. Malang: Wineka Media
- Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soedikoen, imam. 1992.Olahraga Pilihan Bola Basket. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP. Padang
- Sugito, S., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2018. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.