

## **PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 SAMBAS**

**Ashadi Cahyadi<sup>1</sup>, Reno Saputra<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP PGRI Pontianak

[ashadi2913@gmail.com](mailto:ashadi2913@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian pada penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket melalui latihan kekuatan otot lengan pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan bentuk *Pre-Eksperimental Design*. Teknik pengumpulan data yaitu tes dan pengukuran dan alat pengumpulan data yang digunakan adalah tes mengoper bola atau *passing* (Komardin). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sambas dan teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan *Paired Sample Test (uji-t)* menggunakan program *IBM SPSS Statistics 22*. Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian maka nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemampuan *chest pass* bola basket adalah sebesar 26,78, sedangkan hasil rata-rata setelah diberikan perlakuan (*posttest*) adalah sebesar 32,11. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap pemberian latihan kekuatan otot lengan.

**Kata kunci** : Latihan Kekuatan Otot Lengan, *Chest Pass*.

### **Abstract**

*The research objective of this study was "to determine the effect of chest pass ability in playing basketball through arm muscle strength training on male extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Sambas". The method used in this research is experimentation in the form of Pre-Experimental Design. The data collection technique is tests and measurements and the data collection tool used is the ball passing test (Komardin). The population in this study was extracurricular basketball male students at SMA Negeri 1 Sambas and the sampling technique was total sampling. The data analysis technique in this research was the Paired Sample Test (t-test) using the IBM SPSS Statistics 22 program. Based on the results of research data processing, the average value before being given treatment (pretest) for basketball chest pass ability was 26.78. while the average result after being given treatment (posttest) was 32.11. These results indicate that there is an influence on providing arm muscle strength training.*

**Keywords**: Arm Muscle Strength Training, *Chest Pass*.

## **PENDAHULUAN**

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis

Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian bahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni ”segala hal yang mengasyikkan serta hal yang menghibur untuk manusia”.

Olahraga juga merupakan kegiatan seseorang dengan sengaja meluangkan waktunya untuk satu atau lebih kegiatan aktivitas kegiatan fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani secara teratur. Olahraga memiliki berbagai jenis cabang dan salah satu cabang dalam olahraga adalah olahraga permainan. Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Olahraga permainan didominasi oleh olahraga yang menggunakan bola.

Bola basket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga bola basket. Menurut Vic Ambler (2008:4), permainan bola basket ini mungkin merupakan permainan yang paling banyak dimainkan. Hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan permainan olahraga basket ini, terutama di Amerika Utara, China, dan juga benua Eropa.

Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka (Agus Margono, 2010:33 ). Agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dan benar.

Pada perkembangannya, olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan

kegiatan diluar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Depdikbud (1994:6) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah diharapkan guru atau pelatih harus mampu memilih pendekatan latihan yang tepat sehingga hasil latihan lebih optimal.

*Chest pass* atau umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan. Menurut Nuril Ahmadi (2007:13) mengatakan “*Chest pass* adalah cara mengoper dengan dua tangan yang diletakkan dari depan dada siswa atau pemain.” Operan ini digunakan untuk jarak pendek yang akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Untuk dapat mengoptimalkan teknik dasar *chest pass* maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan pengembangan koordinasi. Diantara komponen-komponen kondisi fisik dalam melakukan *chest pass*, kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen terpenting yang diperlukan guna menghasilkan *chest pass* yang baik. Kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam mempertinggi prestasi, Menurut Hidayat (2014: 56) mengemukakan bahwa “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Kemudian Ismaryati (2006:111) mengatakan bahwa “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Disamping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah dengan menggunakan latihan *push-up*. *Push-up* adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah ke arah atas dengan menggunakan tubuh bagian lengan. *Push-up* merupakan jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Sadoso (1994:43) mengatakan latihan *push-up* adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan

lengan. Menurut Sadoso (1994:45), ada beberapa macam variasi *push-up* yaitu : 1. *Push-up* dengan tangan menumpu pada bangku, 2. *Push-up* dengan lutut menumpu pada lantai (wanita), 3. *Push-up* dengan kaki dan tangan menumpu pada lantai (normal), 4. *Push-up* dengan posisi kaki ditinggikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengangkat judul tentang: Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah adanya perlakuan. Sebagaimana dalam Sugiyono (2017:107) mengatakan bahwa “Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Ditambahkan lagi oleh Hadari Nawawi (2003:82) mengemukakan “Meode eksperimen adalah prosedur penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) pada variabel bebasnya yang selanjutnya dilihat pengaruh atau akibatnya pada variabel terikat.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental*. Bentuk penelitian ini digunakan karena peneliti merasa tidak mungkin mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2002:33) bahwa “Dalam penelitian pendidikan, biasanya terdapat kesulitan untuk mengontrol dan atau memanipulasi variabel yang relevan”. Sugiyono (2011:74) mengatakan bahwa *pre-eksperimental design* adalah eksperimen yang sungguh-sungguh karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2017:110) *One group pretest-posttest design* yaitu “perlakuan yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa

kelompok pembanding dengan menggunakan tes awal dan tes akhir sehingga dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan”.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sambas. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 siswa. Pada penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. Menurut Arikunto, (2010:150) mengatakan “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Kemudian Ismaryati, (2006:1) mengemukakan “Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Ditambahkan lagi oleh Nurhasan, (2001:1) “Tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang diukur. Dalam penelitian ini menggunakan jenis tes *performance*, yang akan digunakan untuk menguji hasil latihan pada masing-masing sampel.

Alat pengumpulan data ialah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Riduwan, 2010: 69).. Kemudian Arikunto (2010: 150) mengemukakan bahwa “Instrumen pengumpulan data tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi. Mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan, karena mengevaluasi juga mengadakan pengukuran”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan bola basket ( *AAHPER Basketball Skills Test*, dalam Komarudin, 2016:144) yaitu dengan tes mengoper bola (*passing*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari perhitungan yang telah dilakukan terhadap data yang telah dikumpulkan. Sesuai dengan rancangan penelitian yang digunakan, siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola

basket diberikan tes awal (*pretest*) dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswa dalam *chest pass* bola basket, dengan kata lain, kemampuan tersebut merupakan kemampuan murni siswa sebelum peneliti melaksanakan penelitian atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan kekuatan otot lengan pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas. Tujuan diberikannya latihan kekuatan otot lengan kepada siswa tersebut untuk mencari tahu apakah latihan tersebut memberi pengaruh terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket, diharapkan dengan diterapkannya latihan tersebut, dapat meningkatkan kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas.

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data (*Pretest*) dan (*Posttest*)**

| <b>Uraian</b>    | <b>Tes Awal (<i>Pretest</i>)</b> | <b>Tes Akhir (<i>Posttest</i>)</b> |
|------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Minimal</b>   | 23                               | 24                                 |
| <b>Maksimal</b>  | 31                               | 38                                 |
| <b>Rara-rata</b> | 26,78                            | 32,11                              |

Kemampuan *chest pass* siswa pada saat melakukan tes awal (*pretest*) yaitu sebesar 26,78. Sedangkan kemampuan *chest pass* siswa pada saat melakukan tes akhir adalah sebesar 32,11. Sesuai dengan Tabel 1, didapatkan data bahwa maksimal hasil tes kemampuan *chest pass* (*pretest*) adalah skor maksimal 31 dan minimal 23, sedangkan (*posttest*) adalah skor maksimal 38 dan skor minimal 24, bahwa pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas.

Untuk membuktikan adanya perubahan kemampuan *chest pass*, dalam usaha meneliti apakah terdapat pengaruh variasi latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* bola basket, akan diadakan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus uji t antara tes awal dan tes akhir. Hasil perhitungan sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Rangkuman Hasil Uji-t**

| Variabel             | T tabel | T hitung | df | Sig.  | Keterangan |
|----------------------|---------|----------|----|-------|------------|
| Pretest-<br>Posttest | 2,110   | 8,120    | 17 | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan perhitungan data *pretest* dan *posttest* kemampuan *chest pass* diperoleh nilai t-hitung 8,120 dan t-tabel 2,110 dengan nilai  $p = 0,000$ . Nilai t-tabel  $>$  t-hitung atau  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi hipotesis mengatakan “Ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa pura ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas”. Dapat diterima. Artinya berdasarkan bukti empiris yang diperoleh di lapangan ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir kemampuan *chest pass* setelah diberikan latihan kekuatan otot lengan.

#### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan, peningkatan dalam hal pemberian beban latihan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak dan dilakukan bertahap. Jika tidak disesuaikan dengan kemampuan anak maka akan memberikan akibat yang negatif dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Prinsip beban berlebihan dan frekuensi latihan merupakan elemen-elemen yang sangat dibutuhkan dalam menentukan intensitas yang tepat dalam program-program yang berhasil. Agar efektif, latihan harus dilakukan atas dasar keteraturan. Latihan yang berlebihan tanpa adanya waktu istirahat atau pemulihan dapat menyebabkan kerusakan pada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri. Sangat diperlukan waktu istirahat antara hari-hari latihan sama pentingnya seperti latihan sebenarnya, tubuh membutuhkan waktu pemulihan kembali untuk membuang hasil sampah latihan dari otot dan mengambil zat-zat makan yang sangat penting untuk kelanjutan pertumbuhan otot

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra

yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sambas. Hal ini dibuktikan dengan t hitung pada uji perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kemampuan *chest pass* lebih besar dari t tabel, dan nilai signifikan  $0,000 >$  dari  $0,05$ , sehingga dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas.

### **KESIMPULAN**

Sesuai dengan hasil yang diperoleh, seperti yang dijabarkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket melalui latihan kekuatan otot lengan pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sambas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia
- Ambler, V. (2008). *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineke Cipta
- Depdikbud, (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar*. Depdikbud. Jakarta
- Hidayat, S. (2014). *Pelatih Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Komarudin, (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Margono, Agus. 2010. *Permainan Bola Basket*. Surakarta. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Riduwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta



Sumosardjuno Sadoso. (1994). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*  
2.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.