

Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Pemain Bolabasket SMAS Adabiah Padang

Rohim^{1*}, Hendri Irawadi², M. Fakhur Rozi³, Ardo Okilanda⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: cuexrohim@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Chest Pass* pemain Bolabasket SMA ADABIAH Kota Padang. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *Chest Pass* diantaranya yaitu Latihan Daya Ledak Otot Lengan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan terhadap kemampuan *Chest Pass* pemain Bolabasket SMA ADABIAH Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Bolabasket SMA ADABIAH Kota Padang dimulai dari bulan April-mei sampai 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SMA ADABIAH Kota Padang yang berjumlah 12 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Chest pass*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan Latihan Daya Ledak Otot Lengan dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. $t_{hitung} = 9.429$ sedangkan $t_{tabel} = 2.086$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 9$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.429 > 2.086$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Peningkatan *Chest Pass* Pemain Bolabasket SMA ADABIAH Kota Padang.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Lengan, *Chest Pass*, Bolabasket

THE EFFECT OF ARM MUSCLE EXPLOSIVE POWER TRAINING ON THE ABILITY TO CHEST PASS BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT

The problem in this study is the low ability of Chest Pass high school basketball players ADABIAH Padang City. Many training methods can improve Chest Pass ability including Arm Muscle Explosive Power Training. This study aims to see if there is an effect of Arm Muscle Explosive Power Training on the ability of Chest Pass high school basketball players ADABIAH Padang City. This type of research is a pseudo-experiment conducted in the Padang City ADABIAH High School Bolabasket field starting from April-May to 2024. The population in this study were 12 Padang City ADABIAH high school players. Data collection is done with Chest pass. The test consists of a pre-test first, then given treatment 16 times a meeting using Arm Muscle Explosive Power Training and ending with a post test. Data analysis and testing of research hypotheses using the t-test with a significant level of $\alpha = 0.05$. $t\text{-count} = 9.429$ while $t\text{-table} = 2.086$ with a significant level of $\alpha = 0.05$ and $n = 9$ then $t\text{-count} > t\text{-table}$ ($9.429 > 2.086$) then the hypothesis proposed in this study is accepted, namely there is an Effect of Arm Muscle Explosive Power Training on Increasing Chest Pass High School Bolabasket Players ADABIAH Padang City.

Keywords : Arm Muscle Explosiveness, Chest Pass, Basketball

PENDAHULUAN

Pencapaian Bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bolabasket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi -tingginya di dalam olahraga bolabasket

Pencapaian prestasi pemain ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. faktor tersebut dapat dikelompokkan menurut Adiesta dan Tuasikal (2017) :“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada pemain atau dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”.

Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Unsur dasar bolabasket yaitu *dribling*, operan (*passing*), dan tembakan (*shooting*)”(Yuliani , Irawadi, Masrun,& Yenes, (2023).. Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Permainan bolabasket sangat dimengerti kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya. Hanum, dkk (2022). Dalam permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Disamping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial seperti daya juang *sportifitas*, kerja sama dan *fair play* dan lain sebagainya.

Passing merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam bolabasket, karena bolabasket merupakan olahraga tim maka kerja sama dan operan-operan bola merupakan faktor penting dalam meraih kemenangan. Yenes, R. (2018). Ditinjau dari perjalanan bola pada saat mengoper, ada beberapa macam teknik dasar *passing* yang sering digunakan yaitu operan tolakan dada (*Chest pass*), operan diatas kepala (*over head pass*), dan operan pantulan (*bounce pass*). Dari semua jenis *passing*, *Chest pass* merupakan yang paling sering digunakan. Jenis operan ini dilakukan dengan menolakkan bola dari depan dada kepada teman dengan cepat dan arah bola mendatar setinggi dada.

Chest pass merupakan operan yang mementingkan kecepatan dan ketepatan dalam pelaksanaannya, jadi sangat berperan sekali dalam melakukan serangan cepat tanpa mudah disergap lawan. Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020) Agar *Chest pass* dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya Daya ledak otot lengan, koordinasi mata- tangan, kelentukan, kemampuan motorik, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan gerakan, dan kekuatan otot. Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga termasuk dalam melakukan *Chest pass* bolabasket.

Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020) Melihat proses pelaksanaan gerakan *Chest pass* yang paling dominan mempengaruhi yaitu Daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan daya ledak untuk kecepatan dan koordinasi mata tangan untuk ketepatan operan. Hendri , M. Jaqfaruh (2019) mengemukakan “daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan”.Kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Oktavianus, akhtiar (2018). Daya ledak mempunyai peranpenting, artinya dalam pelaksanaan *Chest pass* elemen kondisi fisik ini merupakan komponen yang menentukan dalam gerakan *Chest pass*. Finlay & Simpson, (2022) Jadi tanpa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik, maka ketika pemain melakukan *Chest pass*, bola yang di *passing* akan selit untuk di tangkap oleh teman, atau bola ynag di *passing* akan dengan mudah di antisipasi lawan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pengamatan peneliti yang dilakukan pada Bolabasket SMAS Adabiah Padang pada saat Latihan dan ujicoba tanding, sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melaksanakan teknik *Chest pass* pada latihan, jalan bola tidak lurus, banyak tidak terarah dan jalan bola lambat, posisi badan yang tidak siap saat melakukan *Chest pass*, kurangnya kelentukan jari-jari tangan dalam melakukan *Chest pass* bolabasket, kurangnya daya ledak otot lengan saat *Chest pass*, posisi kaki kurang siap saat melakukan *Chest pass*, tidak melihat posisi teman saat *Chest pass*, sehingga mengakibatkan bola tidak sampai tujuan sasaran atau teman yang dituju.

Tidak seperti yang diharapkan dan operan tersebut mudah untuk di *intercept*, selain dari kesalahan dalam melaksanakan teknik *Chest pass* menurut observasi yang telah peneliti lakukan terdapat kendala-kendala dalam kemampuan *Chest pass* baik dari Pemain maupun dari program latihan yakni Pemain masih belum memiliki kemampuan teknik *chestpass* dengan baik, seperti yang telah diamati peneliti Pemain masih asal-asalan melakukan *passing* terutama *passing chestpass*, kondisi fisik Pemain basket masih rendah, seperti yang telah diamati Pemain saat melakukan *passing chestpass* itu masih banyak yang terkadang bola nya tidak sampai ke teman dan masih banyak yang lambat dan bola tidak lurus. Itu dikarenakan kondisi fisik Pemain tersebut masih rendah, bentuk latihan *passing* yang sangat minim, peneliti melihat pada saat latihan *passing* kurangnya bentuk- bentuk latihan untuk *passing* tersebut, program latihan tidak dilaksanakan dengan baik, seperti yang peneliti amati banyak si Pemain yang melakukan program latihan dengan tidak serius, sehingga untuk hasilnya pun tidak maksimal.

no	Teknik	pelaksanaan	gagal	berhasil
	Chest pass	25	18	7

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 kesempatan *passing* gagal 18 dan yang berhasil hanya 7 kali. dari maka dari itu diduga lemahnya kemampuan *dribbling* pemain bola basket adabiah padang. Untuk meningkatkan kemampuan *Chest pass* bolabasket, ada beberapa bentuk Latihan Daya ledak otot lengan yang dapat diterapkan diantaranya latihan *regular push up*, *diamond push up*, *reverse push up*. Dari paparan diatas banyaknya bentuk yang dapat meningkatkan kemampuan *Chest pass*. Maka dengan demikian peneliti tertarik untuk menguji

cobakan bentuk latihan guna melihat gambaran nyata terhadap kemampuan *Chest pass* Pemain bolabasket tingkat Bolabasket SMAS Adabiah Padang

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah "Untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent Variables and Dependent Variables*)" Sugiyono (2010:41). Penelitian menggunakan rancangan "*The One Group Pre test and Post test Design*". Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat Pengaruh Latihan Daya Ledak otot lengan terhadap kemampuan *Chest pass* pada pemain Bolabasket SMAS Adabiah Padang

Penelitian ini dilakukan di lapangan Bolabasket Bolabasket SMAS Adabiah Padang yang di laksanakan setiap hari senin, Rabu, Jumat, waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-mei 2024, Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Bolabasket SMAS Adabiah Padang. Seluruh anggota 12 orang yang terdaftar, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Total sampling. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Jadi seluruh populasi sebanyak 12 orang menjadi sampel

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi BMI

Kelompok						
NO	Data	N	Mean	Sd	Max	Min
1	Pre test	12	10	1,73	12	7
2	Post test	12	14	2,75	18	10

Sesuai dengan tujuan penelitian maka data penelitian dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan histogram. Berikut ini akan dipaparkan tentang deskripsi dari bentuk tes yang dilakukan selama eksperimen hasil tes awal dan hasil tes akhir

2. Variabel Pre Test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	25-30	sempurna	0	0
2	19-24	baik sekali	0	0
3	13-18	baik	0	0
4	7.-12	cukup	12	100
5	0-6	kurang	0	0
Jumlah			12	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	25-30	sempurna	0	0
2	19-24	baik sekali	0	0
3	13-18	baik	9	75
4	7.-12	cukup	3	25
6	0-6	kurang	0	0
Jumlah			12	100%

PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Daya Ledak Otot Lengan terhadap kemampuan *Chest Pass* pemain bolabasket SMA Adabiah padang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan *Chest Pass* dengan test *Chest Pass* test dengan tes awal 10 meningkat menjadi 14 (meningkat 4). berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka Latihan Daya Ledak Otot Lengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Chest Pass*. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 9.429$ sedangkan $t_{tabel} = 2.101$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 9$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.429 > 2.101$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan yang signifikan terhadap peningkatan

kemampuan *Chest Pass*. Fernando, A., & Ronni, Y. (2020) Menyatakan bahwa “Bahwa dengan menggunakan Latihan Daya Ledak Otot Lengan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Chest Pass* pemain bolabasket”. Iwara, Yenes, ., Rozi, & Setiawan (2024) “Latihan Daya Ledak Otot Lengan adalah suatu cara yang dipergunakan di dalam menjalankan proses latihan secara berulang – ulang berdasarkan tingkat dari yang mudah ke tingkat yang sulit”.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya Dong Lian, B., Zhang, S., Zhang, (2021). Penelitian-penelitian ini pun menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *Chest Pass* terhadap peningkatan *Chest Pass*. Secara teoretis, menurut Conte, D., Tessitore, A., Gjullin, A., (2018) “faktor yang mempengaruhi kemampuan *Chest Pass* seseorang salah satunya adalah continiu latihan”.

Menurut Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, (2019) “Dengan latihan *Chest Pass* yang sistematis, dapat memperbaiki konsumsi oksigen maksimal dari 5% sampai 25%”. Menurut Yenes (2018:119) “Banyaknya konsumsi oksigen maksimal yang dapat diperbaiki, tergantung kepada status saat mulai latihan. Manfaat dalam penelitian ini adalah Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu keolahragaan. Penelitian dapat dijadikan referensi tambahan bagi studi mengenai pengaruh latihan variasi *Chest Pass* terhadap *Chest Pass*. Arsil, Muhammad Fakhur Rozi (2019) Latihan Daya Ledak Otot Lengan sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan *Chest Pass* seseorang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Daya Ledak Otot Lengan terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* bolabasket.

Menurut Vizalla, Sin, Yenes, & Oktavianus, (2022). “Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya” . Adiesta dan Tuasikal. 2017 “Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi”. Menurut Ramadhan , Mardela, Yenes, & Rozi, (2023) “Dengan melakukan latihan dengan menggunakan Latihan Daya Ledak Otot Lengan secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan ”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Daya Ledak Otot Lengan terhadap kemampuan *Chest Pass* pemain bolabasket SMA Adabiah padang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan *Chest Pass* dengan test *Chest Pass* test dengan rata-rata tes awal 10 meningkat menjadi 14 (meningkat 5). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes kemampuan *Chest Pass* menggunakan . dengan latihan menggunakan Latihan Daya Ledak Otot Lengan

Daftar Pustaka

- Adiesta dan Tuasikal. 2017. Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Keterampilan *Dribble* Dan *Shooting* Per Menit Bola Basker. *Jurnal Keplatihan Dan Kesehatan*. 5 (3)
- Ramadhan, R., Mardela, R., Yenes, R., & Fakhrrur rozi, M. (2023). Article Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan Jumpshoot Atlet Bolabasket. *Gladiator*, 4(1), 13-23.
- Arsil, Muhammad Fakhrrur Rozi (2019) Effect of Exercise Method and Nutritional Status of Ability VO2max on Basketball Players Performance. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 460, 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654
- Conte, D., Tessitore, A., Gjullin, A., Mackinnon, D., Lupo, C., & Favero, T. (2018). Investigating the gamerelated statistics and tactical profile in NCAA divisionI men’s basketball games. *Biology of Sport*, 35(2), 137–143.
- Dong, R., Lian, B., Zhang, S., Zhang, M., Huang, S. Z. Y., & O’Donoghue, P. (2021). Addressing opposition quality in basketball performance evaluation. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 263–276.

- Iwara, F., Yenes, R., Rozi, M., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw. *Gladiator*, 4(5), 1113-1124.
- Fernando, A., & Ronni, Y. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–14.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363
- Hendri Irawadi, , M. Jaqfaruhdin Yusuf (2019) Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan. *Jurnal Performa* Volume 4 Nomor 2, Desember <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Yuliani, N., Irawadi, H., Masrun, M., & Yenes, R. (2023). Studi Tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putri Club TAMARA Kota Padang. *Gladiator*, 3(4), 250-260.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). METODE CIRCUIT TRAINING DALAM PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN BAGI ATLET BOLABASKET. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Hanum, F., Alnedral, A., Aziz, I., Edmizal, E., haryanto, jeki, Arifan, I., okilanda, ardo, & soniawan, vega. (2022). PJOK Learning Interest During Covid-19 Pandemic. *Gladiator*, 2(5), 230-238.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119
- Vizalla, R., Sin, T., Yenes, R., & Oktavianus, I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump shoot Bolabasket. *Gladiator*, 2(6), 293-301.

Yousouf Haïdara, Ardo Okilanda, Rezza Dewintha, Didi Suryadi (2023) Nalysis Of Students' Basic Basketball Skills: A Comparative Study Of Male And Female Students. Tanjungpura Journal of Coaching Research Vol 1 01 (2023)