

**HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT LENGAN BAHU DENGAN
HASIL PASSING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET TIM PUTRI
SMAN 3 PEKANBARU**

Dinda Fristy¹, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes,AIFO², Kristi Agust, S.pd, M.Pd³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

This study is a correlation study. This research was conducted at SMAN 3 Pekanbaru women basketball team. Data were obtained and collected through the test independent variables (explosive muscle power arm shoulder) and test the dependent variable (result passing). The data obtained were analyzed using product moment correlation analysis. Problem identifying in this study showed that the elements of the physical condition is highly correlated with the results of passing the basketball game. The issues raised in this study is "Is there a correlation between explosive power arm shoulder muscle with passing results in the basketball game of SMAN 3 Pekanbaru women's team?" Hypotheses in this study is there is a correlation between explosive power shoulder arm muscles with passing results in the basketball game of SMAN 3 Pekanbaru women's team. This study aims to knowed the correlation of explosive power arm shoulder muscle with passing results in the basketball game of SMAN 3 Pekanbaru women's team. Results of the analysis showed that there is a correlation explosive power arm shoulder muscle with passing results in the basketball game of SMAN 3 Pekanbaru women's team. Based on the analysis of product moment correlation $r = 0.43$ produces significant correlation between independent variable and dependent variables and the t test result $t_{count} = 1.8242$ and $t_{table} = 1.753$. Means $t_{count} > t_{table}$ so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted and shows that a significant correlation between the two variables.

Keywords: Explosive Power Arm Shoulder Muscles, Passing Results

1. Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Riau, Nim 0905132882, Alamat: Panam, Pekanbaru
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi Penjaskesrek, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi Penjaskesrek, (081268399538)

A. PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang pendidikan adalah upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan bentuk manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat dihasilkan manusia yang produktif. Sedangkan pembinaan olahraga diarahkan untuk memupuk minat dan bakat, agar dapat dicapai prestasi olahraga yang optimal.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan langkah-langkah pembinaan, yaitu pemassalan dan pembibitan olahragawan atau atlet yang dimulai dari anak usia sekolah. Oleh sebab itu pemassalan olahraga harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh karena melalui pemassalan kita baru dapat menemukan bibit-bibit olahragawan berbakat yang prestasinya dapat ditingkatkan.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1985:3). Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan hidupnya.

Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup. Keberhasilan pendidikan tidak terlepas dari peran dan aktivitas guru dalam melaksanakan tugas, dengan kata lain guru merupakan titik sentral keberhasilan pembelajaran di sekolah. Guru mewajibkan keberhasilan pembelajaran dimaksud guru dituntut untuk lebih berperan aktif dan lebih profesional, inovatif, perspektif dan proaktif dalam melaksanakan tugasnya, yang tentu saja sesuai dengan perkembangan pembelajaran masa kini dengan meninggalkan cara-cara lama (konvensional).

Setiap aktivitas manusia dalam berolahraga selalu melibatkan kondisi fisik atau keadaan tubuh yang prima. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Selanjutnya kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Sajoto, 1995:8).

Ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga; (1) mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga untuk mengisi waktu senggang dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sasaran maupun peraturannya, (2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan formal tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui

kurikulum tertentu, (3) mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan kedokteran, ekonomi, sosial, lingkungan hidup dan lain sebagainya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya, dibawah asuhan tenaga profesional, dan (4) mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Di dalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik, ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci (Sajoto, 1995 : 2).

Olahraga bolabasket pertama kali dikenalkan di Amerika Serikat pada tahun 1891 dari sebuah sekolah pelatihan fisik yaitu YMCA (*Young Man's Christian Association*). Pada awalnya permainan bola basket dimaksudkan sebagai olahraga rekreasi saja, dengan sedikit peraturan dan ketentuan. Satu abad kemudian olahraga ini telah dimainkan dan dinikmati oleh masyarakat di seluruh dunia.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam menggiring, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini juga harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Menurut peraturan PERBASI (2008:1) bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Sedangkan menurut Perbasi dalam buku bola basket untuk semua (2006:17) bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan menarik. Selain itu ada 3 cara dasar menggerakkan bola dalam bolabasket, yaitu menggiring (*dribbling*), operan (*passing*), dan tembakan (*shooting*) (PERBASI, 2006:18). Karena menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket tembakan yang dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Berikutnya tembakan masuk yang terjadi membuat bola basket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton (PERBASI, 2006:18).

Salah satu latihan dasar permainan bola basket adalah melempar dan menangkap bola. Istilah asing untuk melempar bola adalah *passing* sedangkan menerima bola adalah *catching*. Ada beberapa elemen dasar dalam melakukan lempar tangkap (*passing* dan *catching*), (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) *flexibility* atau kelentukan, (4) ketepatan, (5) koordinasi gerakan, (6) *explosive power*.

Elemen-elemen dasar dalam melakukan *passing* tersebut terdapat dua elemen yang sangat penting yakni kecepatan dan kekuatan yang apabila kedua elemen ini digabungkan akan diperoleh *explosive power*, dan elemen inilah yang sangat dibutuhkan dalam melakukan *passing* itu sendiri.

Daya ledak (*explosive power*) merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya (Arsil, 2000:71). Dalam beberapa cabang olahraga seperti bolavoli, bolabasket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan pengamatan sementara peneliti pada tim bolabasket putri SMAN 3 Pekanbaru, masih terdapat permasalahan-permasalahan yang perlu ditingkatkan kemampuannya karena permasalahan-permasalahan tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik bermain bolabasket tim itu sendiri. Permasalahan-permasalahan tersebut seperti belum maksimalnya kecepatan, kekuatan, *explosive power*, kelentukan, ketepatan, koordinasi dalam pelaksanaan *passing*, sedangkan hal-hal tersebut adalah elemen-elemen yang sangat menentukan keberhasilan *passing* itu sendiri. Belum maksimalnya elemen-elemen tersebut menjadikan kemampuan *passing* tim tersebut juga belum maksimal.

Untuk membuktikan bahwa elemen-elemen tersebut sangat mempengaruhi kemampuan *passing* dalam permainan bolabasket, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan hasil *passing* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 3 Pekanbaru.”

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan melihat hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan hasil *passing* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 3 Pekanbaru. Adapun variabel bebas adalah *explosive power* otot lengan bahu, variabel terikat adalah hasil *passing*. Sesuai jenis penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan tersebut (Suharsimi Arikunto, 2002:239).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota angkasa *badminton club* putra Pekanbaru yang terdiri dari 17 orang.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel bila jumlah populasi kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2011:126), jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilaksanakan tes *explosive power* otot lengan bahu dengan tes *two hand medicine ball put* (Ismaryati, 2008:64) dan tes hasil *passing* menggunakan tes *wall bounce* (Aryadie Adnan, 2005:65).

a. Pelaksanaan tes *two hand medicine ball put* adalah sebagai berikut:

1) Alat yang digunakan

- *Medicine Ball* seberat 2,7216 kg (6 pound).

- Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, meteran.

- Formulir Pencatat data dan alat tulis
 - 2) Pelaksanaan Tes Mendorong/*Put*
 - Testi duduk dibangku dengan punggung lurus.
 - Testi memegang bola medisn dengan dua tangan didepan dada dan dibawah dagu.
 - Testi mendorong bola kedepan sejauh mungkin, punggung tetap menempel disandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel disandaran bangku, ketika mendorong bola tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
 - Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
 - Sebelum melakukan testi boleh mencoba melakukannya 1 kali.
 - 3) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku. Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.
 - a. Pelaksanaan tes hasil *passing* dengan *wall bounce test* adalah sebagai berikut:
 - 1) Sebuah sasaran dibuat di dinding tembok sebagaimana pada gambar 2.
 - 2) Testee berdiri di belakang garis dengan bola ditangan.
 - 3) Pada aba-aba pelaksanaan testee melemparkan bola ke arah sasaran di dinding dengan lemparan *chest pass*.
 - 4) Bola yang memantul dari tembok ditangkap dan dipantulkan lagi sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
 - 5) Bola tidak boleh menyentuh lantai dan tidak boleh di*volley*.
- Skor testee adalah jumlah bola yang dapat ditangkap setelah memantul dari tembok selama 10 detik.

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan sampel penelitian dan menyelesaikan administrasi penelitian.
 - b. Melakukan *tes explosive power* otot lengan bahu dan tes hasil *passing*.
2. Setelah diperoleh data penelitian, data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji korelasi *product moment* dan uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

- a. Hasil analisis statistik deskriptif

Tabel 1 . Analisis Data Statistik *Explosive Power* Otot Lengan Bahu dan Hasil *Passing*

Statistik	<i>Explosive Power</i> Otot Lengan Bahu	Hasil <i>Passing</i>
Sum	48,18	225
Sampel	17	17
Mean	2,83	13,23
Std. Deviation	0,17	1,86
Variance	0,03	3,47
Minimum	2,51	11
Maximum	3,20	18

b. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Data *Explosive Power* Otot Lengan Bahu dan Hasil *Passing*

Variabel	$L_0 \text{ Max}$	L_{Tabel}
Bebas (<i>explosive power</i> otot lengan bahu)	0,1709	0,206
Terikat (hasil <i>passing</i>)	0,1908	0,206

Dari tabel di atas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan $L_{0\text{max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

c. Hasil Uji 't'

Tabel 3. Analisis Korelasi dan Uji t

1	$\sum x$	48,18
2	$\sum y$	225
3	$\sum x^2$	137,0428
4	$\sum y^2$	3035
5	$(\sum x)^2$	2321,3124
6	$(\sum y)^2$	50625
7	$\sum xy$	640,75
8	r_{xy}	0,43
9	t_{hitung}	1,8242
10	t_{tabel}	1,753

B. Pembahasan

Explosive power adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Passing (mengumpan) merupakan salah satu teknik dasar yang penting perannya untuk mengatur tempo permainan, mengadakan serangan balik, melewati lawan serta membuat kesempatan untuk melakukan tembakan dan dapat menjaga bola tetap berada dipihak sendiri. Oleh sebab itu *passing* (mengumpan) merupakan salah satu teknik dalam permainan bolabasket yang harus diberikan pembinaan kepada pemain bolabasket.

Elemen-elemen dasar dalam melakukan *passing* tersebut terdapat dua elemen yang sangat penting yakni kecepatan dan kekuatan yang apabila kedua elemen ini digabungkan akan diperoleh *explosive power*, dan elemen inilah yang sangat dibutuhkan dalam melakukan *passing* itu sendiri. Jadi bila *explosive power* otot lengan bahu seorang pemain bolabasket baik maka baik pula kemampuan *passing* yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya bila *explosive power* otot lengan bahu seorang pemain bolabasket buruk maka buruk pula kemampuan *passing* pemain tersebut.

Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment* terhadap variabel bebas (*explosive power* otot lengan bahu) dengan variabel terikat (hasil *passing*) menunjukkan adanya korelasi antar dua variabel, dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *explosive power* otot lengan bahu mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil *passing*. Apabila *explosive power* otot lengan bahu tinggi maka hasil *passing* cenderung tinggi pula. Begitu sebaliknya apabila *explosive power* otot lengan bahu rendah maka hasil *passing* cenderung rendah pula.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *explosive power* otot lengan bahu mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil *passing* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 3 Pekanbaru. Pengujian hipotesis berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi menunjukkan terdapat korelasi antara variabel bebas (*explosive power* otot lengan bahu) dengan variabel terikat (hasil *passing*). Dan berdasarkan hasil analisis uji t yang menghasilkan t_{hitung} lebih besar dibandingkan t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel X dengan variabel Y signifikan.

Dari kesimpulan tersebut maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dengan mengupayakan faktor: pemberian gizi yang memadai, subyek penelitian diasramakan, pengendalian kegiatan fisik lainnya. Untuk memanfaatkan hasil penelitian ini dalam rangka peningkatan hasil *passing* dalam permainan bolabasket maka *explosive power* otot lengan bahu juga harus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta : LPP UNSDitjen.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- PB PERBASI, 2006. *Bola Basket Untuk Semu*. Jakarta: PB. PERBASI.
- PB PERBASI, 2008. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta: PB. PERBASI.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Penerbit Alfabeta.