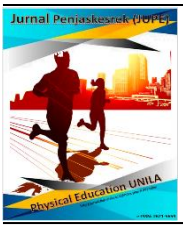

JUPE: Physical Education UNILA

Jurnal Penjaskesrek

http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/index

Vol 11, No.1 (2022)

Relationship of Arm Muscle Exploison and Eye Coordination to Basket Ball Chest-Pass Result For Class X Students of SMA Negeri 1 Kota Agung

Deki Wahyudi[1], Surisman[2], Joan Siswoyo[3], Akor Sitepu[4]

[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: Dekiwahyudi382@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between arm muscle explosive power and hand eye coordination on the basketball chest pass results for class X SMA Negeri 1 Kotaagung. The type of research used is descriptive correlational method with sampling using proportional random sampling as many as 63 of the 27 male students and 36 female students of class X from nine classes. Data collection techniques for arm muscle explosive power test using a two-hand medicine ball put, eye-hand coordination using a tennis ball, and a chestpass test using a basketball passing test from the AAHPERD Basketball Test. For data analysis used product moment correlation test analysis technique. The results showed that: (1) There was a relationship between the explosive power of the arm muscles and the results of the basketball chest pass with the male score = 0.674 > r table 0.388 and female = 0.746 > r table 0.329. (2) There is a relationship between eye-hand coordination on the results of basketball chest passes with the value of male = 0.532 > r table 0.388 and = female 0.505 > r table 0.329 . (3) There is a relationship between arm muscle explosive power and eye-hand coordination on basketball chest pass results with the male score rx1x2y = 0.759 > r table 0.38 and female rx1x2y = 0.748 > r table 0.329.

Keywords: *basketball chest pass, hand eye coordination, arm muscle explosive power*

Hubungan Daya Ledak Otot Lengan, dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Chest-Pass Bola Basket Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Agung

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil chest pass bola basket siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional dengan pengambilan sampel menggunkan proporsional random sampling sebanyak 63 dari siswa putra 27 dan putri 36 kelas X dari sembilan kelas. Teknik pengumpulan data tes daya ledak otot lengan menggunakan alat two hand medicine ball put, Koordinasi mata tangan menggunakan bola tenis, tes hasil chestpass menggunakan bola basket passing test dari AAHPERD Basketball Test. Untuk Analisis data digunakan teknik analisis uji korelasi product momen. Hasil penelitian memberitahukan bahwa: (1) Ada hubungan daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* bolabasket dengan nilai putra =0.674 > r tabel 0,388 dan putri =0.746 > r tabel 0.329. (2) Ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil chest pass bola basket dengan nilai putra =0.532 > r tabel 0,388 dan =putri 0.505 > r tabel 0.329 . (3) Adanya hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil chest pass bola basket dengan nilai putra rx1x2y =0.759 > r tabel 0,38 dan putri rx1x2y =0.748 > r tabel 0.329.

Kata Kunci: *Chest pass* bola basket, koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
Informasi Artikel
ISSN 2621-5659
Dikirim : 26 Maret 2022
Diterima : 25 Mei 2022
Dipublikasikan : 30 Mei 2022

✉ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yangdirencanakan secara sistematik guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktip sepanjang hayat (Dini Rosdiani, 2015). Achmad Paturusi (2012) mempertegas, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu aktivitas fisik ataupun fisikis dalam suatu pembelajaran yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan siswa setelah pembelajaran, dan meningkatkan minat motivasi siswa untuk berprestasi.

Susanto (2018) menjelaskan, motivasi berprestasi adalah dorongan dalam individu untuk melakukan sesuatu sebaik mungkin demi mencapai kesuksesan. Jadi motivasi berprestasi merupakan upaya dalam menggali suatu potensi yang ada didalam diri seseorang untuk dapat menghasilkan tercapaian suatu tujuan yang dicapai hasil yang terbaik dan juga bisa dikatakan sebagai pendorong dengan usaha yang dikerjakan untuk hasil yang didambakan, sebagai contoh peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi dalam bidang ektrakulikuler bola basket disekolah maka ia akan melakukan apa saja yang diperintahkan pelatihnya dalam proses latian dan penuh semangat, sekeras pelatih memberikan ia latihan bertahap bola basket maka peserta didik itu pun tetap semangat dalam proses latihan berat tersebut sehingga akhirnya terbiasa apa yang diberika pelatih dalam proses tersebut untuk mendapatkan hasil yang terbaik ketika pertandingan diadakan. Dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua regu, dan asing-masing regu terdiri dari

lima pemain, dimana tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah lawan mencetak angka.

Bola basket adalah olahraga yang sangat populer dikalangan anak remaja, siapa saja bisa ikut dalam permainannya karna dalam permainan bola basket banyak manfaatnya seperti kerjasama antar tim, saling mengerti satu sama lain, dan komunikasi yang baik. Bola basket dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing-masing terdiri dari 5 (lima) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memperebutkan bola untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka atau disebut dengan bertahan atau *deffense* (Perbasi, 2010). Permainan Bola basket adalah permainan yang menarik jika dirancang oleh pemainnya dengan memberikan suatu bentuk variasi dalam penguasaan teknik dasar. Perkembangan teknologi sangat pesat memudahkan setiap orang dalam melakukan segala sesuatu hal, bermain bola basket generasi saat ini hanya menggunakan gadget dalam penggunaannya tidak diperlukannya teknik saat bermain hanya di gadget itu saja. Ini merupakan tugas berat bagi guru pendidikan jasmani kedepan maka diperlukannya komitmen dan fokus pendidikan jasmani yang mengolah fisik yang tujuannya agar sehat dan bugar. Bola basket merupakan permainan bola yang pertandingannya untuk memperebutkan bola dan memasukkanya kedalam keranjang lawan dengan mencetak poin sebanyak-banyaknya dari kedua tim mempunyai 5 pemain.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama dasar yang memiliki pondasi ketika hendak melakukan latihan, dalam proses latian memiliki tahapan tahapan tertentu agar berjenjang dari titik Anak usia dini dilakukan menerus yang harus sinkron tahapan-tahapan saat latihan secara benar, tak lepas dari itu perencanaan yang matang dapat menghasilkan proseslatihan yang maksimal mulai dari cabang olahraganya, fasilitas, gizi,alat dan status kesehatan atlet yang diberikan latihan (HB & Wahyuri, 2018). dalam kondisi fisik terdapat arti sempit dan arti luas dalam olahraga ditinjau dari beberapa keadaan yang ada arti sempit merupakan kondisi fisik terdapat pada kekuatan, kecepatan, daya tahan, serta dalam arti luasnya adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi (Syafrudin, 2011) menurut pendapat diatas kondisi fisik adalah unsur- unsur yang harus diperhatikan dalam

sebuah kehidupan manusia apalagi saat dalam cabang oalahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang sempurna ketika kondisi fisik yang tidak baik teknik dalam cabang olahraga tersebut tidak berjalan dengan sempurna. Adapun Komponen-komponen kebugaran yang harus dikembangkan untuk menunjang keberhasilan seseorang meliputi, Kekuatan, Kelenturan, Daya Tahan, Kekuatan Otot Ledakan, Daya Tahan Otot, Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan, dan Reaksi, serta Koordinasi (Harsono, 2015).

Dalam permainan bola basket passing yang baik akan menentukan keberhasilan dari sebuah tim dan berpeluang besar untuk mencetak poin (Oliver 2007). *Chest Pass* merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket sedangkan teknik dasar sekalipun tidak bisa dikuasai, bagaimana dengan teknik lainnya, prinsip permainan bola basket adalah dengan menguasai teknik dasar, teknik lanjutan, dan variasi serta bentuk-bentuk teknik dasar itu yang dikembangkan sesuai situasi dan kondisi yang sedang berlangsung, maka diperlukan waktu tidak sebentar dengan penguasaan teknik dasar, teknik menengah, sampai dengan teknik profesional, maka hal yang perlu diajarkan teknik dasar terlebih dahulu. Passing dan catching adalah teknik dasar yang sering bahkan tidak pernah dilatih hal ini terjadinya dalam performa tim menurun karna hal yang jarang dilatih tersebut dalam hal ini tim harus mengembangkan skill pasing adalah kecepatan target, timing, trik, dan komunikasi (Danny Kosasih, 2008).

Tujuannya *Chetspass* dalam permainan bola basket adalah untuk mengoper teman satu tim dengan operan cepat dan tepat, operan didepan dada ini merupakan jarak dekat, teknik sangatlah penting untuk mencegah dari pemain lawan mengambil bola sera juga berpotensi menciptakan peluang untuk mencetak poin. Daya Ledak adalah adalah kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga maksimalnya dalam waktu yang sangat singkat (Harsono, 2018). Daya ledak berada di suatu tempat antara daya maksimum dan kecepatan gerak dan cenderung ke arah kecepatan gerak atau daya maksimum, tergantung pada besarnya beban atau hambatan (Syafruddin, 2013). Dengan demikian, gaya peledak membutuhkan kekuatan otot yang cepat, yang dapat menghasilkan gerakan yang dapat dinginkan. (Letzelter dalam Syafruddin, 2013). dari beberapa pendapat bahwa diperlukan otot yang kuat

agar mendapatkan gerakan yang diinginkan. Lengan merupakan anggota tubuh terletak dipergelangan tangan sampai dengan bahu, dalam penelitian ini digunakan power lengan digunakan saat Chest Pass bola basket agar dapat tepat sasaran pada permainan bola basket.

Harsono (2018) menjelaskan, atlet yang punya koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien. Bompa dalam Syafruddin (2013) mengemukakan bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat komplek, sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Selanjutnya Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2013) koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sisem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah. Ketika saat Dalam waktu yang singkatpun dapat melakukan sesuatu dengan terkoordinasi secara tepat dan cepat melalui rangsangan pada tangan mata melihat objek, saat bermain bola basket ketika melakukan *Chest Pass* bola dengan melihat rekan satu tim yang posisi kosong dari penjaga lawan dengan tangan menggerakan dengan cara melempar bola kearah sasaran yang akan dituju.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan hari Senin tanggal 13 September tahun 2021 pada jam pembelajaran penjas materi bola basket passing, *Chest Pass*. Beberapa siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung saat melakukan *Chest Pass* masih terkendala secara nyata kekurangan yang nampak terutama pada teknik dasar disaat melakukan *Chest Pass*, Siswa saat *Chest Pass* tidak sampai kearah sasaran kearah yang dituju dikarnakan powernya kurang, pada saat siswa melakukan *Chest Pass* tangan kiri dan kanan saat melempar bola tidak sama sehingga jalan bolanya tidak terarah kesasaran, ketika melakukan *Chest Pass* kaki tidak diposisi siap untuk memegang dan melemparkan bola, saat *Chest Pass* siswa yang salah menempatkan posisi tangan saat memegang bola kurang baik, masih kurangnya koordinasi mata dan tangan saat melakukan *Chest Pass* sehingga bola pada siswa salah target sasaran, siswa takut saat melakukan Chest Pass kepalanya menengok kesamping sehingga target sasaran tidak terlihat, kekuatan saat *Chest*

Pass tidak diatur sehingga yang menerima bola sulit menangkapnya, dan saat *Chest Pass* menerima bola salah satu kaki tidak mundur sehingga sulit menahan bola. Dari penjelasan permasalahan yang diuraikan diatas peneliti sangat ingin melakukan penelitian yang berjudul hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *Chest Pass* bola basket siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.

METODE

Keberhasilan dalam pelaksanaan penelitian diperlukannya suatu cara atau metode agar dapat memecahkan suatu permasalahan untuk mementukan keberhasilan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional, dimana tujuan dari penggunaan metode deskriptif korelasional adalah agar mendapatkan gambaran adakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adapun variabel bebas tersebut adalah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan sedangkan variabel terikatnya adalah chest pass bola basket dalam olahraga basket.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas sepuluh SMA Negeri 1 Kotaagung sebanyak 321 laki-laki 144 dan perempuan 177 Siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung. Teknik sampling menggunakan proporsional random sampling untuk siswa kelas X dilakukan dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 11.3% dari jumlah populasi yang ada, Dari perhitungan tersebut didapatkan hasil 62.95 maka dibulatkan menjadi 63 sampel siswa. Selanjutnya dilakukan penentuan jumlah sampel pada masing-masing siswa kelas X agar proporsinya sesuai dengan jumlah siswa perkelas yang akan ditelti. Jumlah sampel perkelas X menggunakan proporsional random sampling didapatkan dari sembilas kelas tersebut. Setiap kelas diambil secara acak untuk 3 laki-laki dan 4 perempuan. Sehingga jumlah sampel yang digunakan penelitian ini adalah 63 siswa terdiri dari 27 siswa putra dan 36 siswa putri.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan intrumen penelitian. Intrumen tess yang digunakan sebagai berikut: (1) Intrumen *Two Hand Medicine Ball Put* Menggunakan bola seberat 3 kg Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola sampai ujung bangku, Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan. (2) Intrumen Tes Lempar Tangkap Bola Tenis Setiap

lemparam kesasaran dan tertangkap oleh tangan yang berbeda diperoleh nilai satu, Jumlah 10 lemparan pertama ditambahkan jumlah 10 lemparan kedua menjadi semua 20 jika bisa dicapai. (3) Intrumen Chest Pass menggunakan passing test dari AAHPERD *Basketball Test*. (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*). Diberikan nilai 2 jika masuk dikotak atau garis sasaran,diberikan nilai 1 mengenai dua kotak sasaran, nilai 0 jika melewati garis dan mengenai kotak dua kali atau lebih setiap kotak kecuali kotak yang sudah ditentukan untuk lebih. Analisis data penelitian menggunakan uji korelasi untuk menjawab hipotesis yang diajukan, dengan melakukan uji persyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas, uji homogenitas. Setelah dilakukan uji persyarat dilalkukan uji hipotesis dengan rumus Koefisien Korelasi Pearson Produk- Moment (Person Produck-Moment Corelation Corficient).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data daya ledak otot lengan diperoleh melalui tes pengukuran. Untuk mengetahui keeratan hubungan. Daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung dilakukan hasil analisis product moment.Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil *Chest pass* (Putra)

Variabel	$\mathbf{R_{hitung}}$	$\mathbf{R_{tabel}}$
X_1-Y	0.674	0.388

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa *Power* otot tungkai putra memiliki *koefisien korelasi* 0.674 dengan r tabel 0.388 dan hasilnya *signifikan* karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$. Sehingga H_1 atau hipotesis ke-1 diterima yaitu ada hubungan yang siginifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* (putra). Besarnya kontribusi antara daya ledak otot lengan dengan hasil *chest pass* (putra) dapat ditentukan dengan *koefisien determinasi* r^2 x 100%, jadi diketahui besarnya *kontribusi* adalah 45.51 %

Tabel 2. Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil *Chest pass* (Putri)

Variabel	**R_{hitung}**	**R_{tabel}**
X_1-Y	0.746	0.329

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa *Power* otot tungkai putri memiliki *koefisien korelasi* 0.746 dengan r_{tabel} 0.329 dan hasilnya *signifikan* karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$. Sehingga H_1 atau hipotesis ke-2 diterima yaitu ada hubungan yang siginifikan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *chest pass* (putri). Besarnya kontribusi antara daya ledak otot lengan dengan hasil *chest pass* (putri) dapat ditentukan dengan *koefisien determinasi* r2 x 100%, jadi diketahui besarnya *kontribusi* adalah 55.68 %

Tabel 3. Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Chest pass* (Putra).

Variabel	**R_{hitung}**	**R_{tabel}**
X_2-Y	0.532	0.388

Berdasarkan tabel *diatas* dapat diketahui bahwa koordinasi mata tangan memiliki *koefisien korelasi* 0.532 dengan r tabel 0.388 dan hasilnya *signifikan* karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$. Sehingga H_2 atau hipotesis ke-3 diterima yaitu ada hubungan yang siginifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass*. Besarnya kontribusi antara koordinasi mata tangan dengan hasil *chest pass* dapat ditentukan dengan *koefisien determinasi* r^2 x 100%, jadi diketahui besarnya *kontribusi* adalah 28.37 %.

Tabel 4. Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Chest pass* (Putri).

Variabel	**R_{hitung}**	**R_{tabel}**
X_2-Y	0.505	0.329

Berdasarkan tabel *diatas* dapat diketahui bahwa koordinasi mata tangan memiliki *koefisien korelasi* 0.952 dengan r_{tabel} 0.329 dan hasilnya *signifikan* karena $rh_{itung} \geq$ r tabel. Sehingga H_2 atau hipotesis ke-4 diterima yaitu ada hubungan yang siginifikan

antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *chest pass*. Besarnya kontribusi antara koordinasi mata tangan dengan hasil *chest pass* dapat ditentukan dengan *koefisien determinasi* r^2 x 100%, jadi besarnya *kontribusi* adalah 25.50 %.

Tabel 5. Daya Ledak Otot lengan dan Kooerdinasi Mata Tangan Terhadap *Chest pass* Bola Basket (Putra)

Variabel	R_{hitung}	R_{tabel}
X_1 dan X_2 dengan Y	0.759	0.388

Keterangan: Regresi signifikan (F_h = 0.295 < F_t = 3.350).Berdasarkan tabel *diatas* dapat diketahui bahwa hasil perhitungan diperoleh *koefisien korelasi* r = 0.759 dengan F_{hitung} = 0.295 < F_{tabel} = 3.350 menggunakan taraf signifikansi α = 0.05. Dapat disimpulkan bahwa *koefisien korelasi* ganda yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan. Sehingga H_3 atau hipotesis ke-5 diterima yaitu ada hubungan yang siginifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap *Chest pass* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.

Tabel 6. Daya Ledak Otot lengan dan Kooerdinasi Mata Tangan Terhadap *Chest pass* Bola Basket (Putri)

Variabel	R_{hitung}	R_{tabel}
X_1 dan X_2 dengan Y	0.748	0.329

Keterangan:Regresi signifikan (F_h = 0.284 < F_t = 3.250).Berdasarkan tabel *diatas* dapat diketahui bahwa hasil perhitungan diperoleh *koefisien korelasi* r = 0.748 dengan F_{hitung} = 0.285 < F_{tabel} = 3.250 menggunakan taraf signifikansi α = 0.05. Dapat disimpulkan bahwa *koefisien korelasi* ganda yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan. Sehingga H_3 atau hipotesis ke-6 diterima yaitu ada hubungan yang siginifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap *Chest pass* Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa siswa memperoleh hasil ketepatan *chest pass* yang baik dikarenakan siswa tersebut memiliki daya ledak otot lengan

yang lebih baik dan kuat. Daya ledak otot lengan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan-keterampilan gerakan seperti mencegah cidera, mengembangkan hasil kekuatan, dan daya tahan lengan, serta koordinasi. Dengan demikian daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain bola basket, karena daya ledak merupakan tenaga yang maksimal dikeluarkan (Widiaastuti. 2015:57). Dimana siswa harus mengerahkan tenaga yang *eksplosif* dan *power* diakui sebagai komponen kondisi fisik yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan hasilnya mencapai tingkat prestasi yang digelutinya.

pengujian hipotesis yang ke-2 dan ke-3 ternyata terdapat hubungan yang siginifikan koordinasi mata tangan dengan hasil ketepatan *chest pass.* Menurut Agus (2012:86) "koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif". Seiring itu Syahara (2011:82) mengemukakan bahwa "koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan sistem motorik maupun sensorik kedalam satu pola gerak dengan efesien". Dalam setiap aktivitas olahraga, koordinasi sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik sesuai tuntutan cabang olahraga tersebut. Pengujian hipotesis yang ke-5 dan ke-6 ternyata terdapat hubungan yang siginifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil ketepatan *chest pass.* Secara keseluruhan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan *chest pass*. Untuk itu ketika berlatih harus mengoptimalkan latihan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan agar menghasilkan *chest pass* yang baik. Dengan melakukan latihan yang baik maka akan mencapai prestasi maksimal.

Penelitian ini sejalan dengan Arifin Saputra, Alendra dan Alnedral (2019) tentang daya ledak otot lengan jika bola basket yang didorong dengan otot yang prima maka lawan akan sulit melakukan steal (mencuri bola), karna bola yang didorong saat chest pass bergerak secara kuat, keras, dan cepat keadaan ini menyulitkan lawan untuk antisipasi terhadap gerakan bola tersebut. Dan juga koordinasi juga dibutuhkan tanpa koordinasi yang baik maka kesesuaian dan keselarasan irama gerak atau efektifitas dan efisiensi gerakan akan sulit dicapai. Dengan demikian

sesuai dari beberapa penjelasan diatas daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan dalam *chest pass* bola basket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Chest pass Siswa Kelas 10 SMA Negeri 1 Kotaagung yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: (1)Ada hubungan yang signifikan daya ledak otot lengan terhadap hasil chest pass siswa putra dan putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung. (2)Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap hasil chest pass siswa putra dan putri kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung. (3)Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil chest pass siswa putra dan putri Kelas X SMA Negeri 1 Kotaagung.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu, agar teknik dasar *chest pass* dalam bola basket cara melakukannya lebih maksimal lagi siswa diberikan latihan fisik yang menunjang untuk *chest pass* yang lebih baik seperti chestpass berjalan berpasangan, *chest pass* lingkaran, *chest pass* kotak, dan lainnya, karnanya teknik *chest pass* perlu dikuasai siswa karna bagaimana teknik dasarnya tidak bisa bagaimana dengan teknik yang selanjutnya maka diperlukannya pemebalajaran agar siswa memahami dengan benar.

REFERENSI

Achmad paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.

Ahmad Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.

Dini Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Penjas*. Bandung: Alfabeta.

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga. Bandung* : PT. Remaja Rosdakarya

HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik (1st ed.)*. Rajawali Pers.

Oliver, Sandra. 2007. *Strategi Public Relations*. Jakarta : Esensi.

PERBASI. 2010. *Official Basketball Rules*. Jakarta : Bidang III PB Perbasi.

Saputra, A., & -, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot, 1(*2), 598-608. https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.364

Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*: Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olaharaga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press

Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Press Universitas Negeri Padang.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jay.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.