

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET
PADA ATLET BASKET DI SMPN 1 PONGGOK
KABUPATEN BLITAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



Oleh :
ACHMAD FAISALANI
NPM: 2015030145

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh:

ACHMAD FAISALANI
NPM : 2015030145

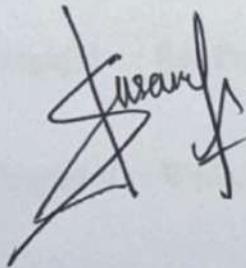
Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET
PADA ATLET BASKET DI SMPN 1 PONGGOK
KABUPATEN BLITAR**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

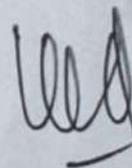
Tanggal: 20 Juni 2024

Pembimbing I



Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN. 0722098601

Pembimbing II



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

ACHMAD FAISALANI
NPM : 2015030145

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *CHEST PASS* BOLA BASKET
PADA ATLET BASKET DI SMPN 1 PONGGOK
KABUPATEN BLITAR**

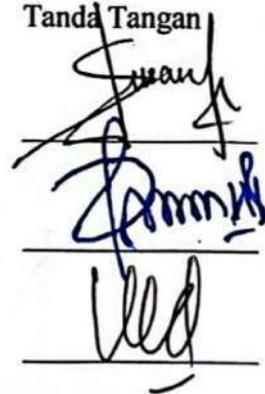
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 12 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Weda, M.Pd

Tanda Tangan



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Achmad Faisalani
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl. Lahir : Blitar, 10 Mei 2001
NPM : 2015030145
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 6 Juni 2024

Yang Menyatakan



Achmad Faisalani
NPM : 2015030145

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Ketika aku melibatkan ALLAH dalam semua rencana dan impianku, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk aku diraih”

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita raih dan perjuangkan hari ini. Tetap semangat dalam berjuang yaa....”

PERSEMBAHAN:

Dengan penuh rasa syukur atas izin, karunia, dan ke-Ridhoan Allah SWT. Karya skripsi ini saya persembahkan kepada:

Ayah, Ibu dan keluarga tercinta

Tiada kalimat terucap selain ucapan terimakasih yang saya sampaikan kepada Ayah Haryono dan Ibu Wahyu Lotharina Suhandini yang sudah merawat, dan membimbing dengan seluruh dukungan, pengorbanan jiwa raga, serta kasih sayang yang luar biasa kepada saya hingga detik ini. Untuk kedua kakak perempuan saya dan seluruh keluarga dan orang orang tersayang

Serta engkau yang selalu ada dihatiku,

“Aku senang melihat senyumanmu dari kejauhan. Doaku, semoga hatimu ditakdirkan terikat kepadaku”

“Tunggulah doaku dan doamu menyatukan kita diwaktu yang tepat yaaa...”

(Achmad Faisalani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil *chest pass* bola basket pada atlet basket di SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

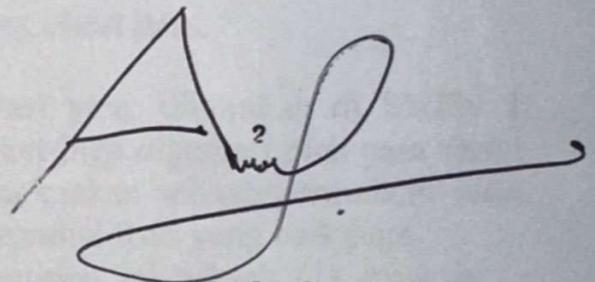
Pada kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Affandi, M. Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Septyaning Lusianti, M. Pd selaku dosen pembimbing 1 skripsi.
4. Weda, M. Pd, selaku dosen pembimbing 2 skripsi dan kaprodi Penjaskesrek.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa.
6. Ucapan terima kasih juga Saya sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat Saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 6 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Achmad Faisalani', with a small number '2' written above the middle part of the signature.

Achmad Faisalani
NPM. 2015030145

Abstrak

ACHMAD FAISALANI. hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil *chest pass* bola basket pada atlet basket di SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, tahun 2024.

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

Penelitian ini dilatarbelakangi dari obeservasi yang dilakukan di SMPN 1 Ponggok Kabupaten 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.

Fokus masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar?(2) Adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar? (3) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar?.

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 %.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	3
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan masalah.....	4
E. Tujuan penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian.....	5

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori.....	
1. Permainan Bola Basket.....	7
2. Sarana dan Prasarana Bola Basket.....	8
3. Kondisi fisik.....	9
4. keseimbangan.....	10
5. Kekuatan Otot Lengan.....	12
6. <i>Chest Pass</i>	14

B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	17
C.	Kerangka Berpikir	18
D.	Hipotesis	19
BAB III	METODE PENELITIAN	
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B.	Teknik dan Pendekatan Penelitian	21
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	21
D.	Populasi dan Sampel	22
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	23
F.	Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Data Variabel	32
B.	Hasil Uji Analisis	34
C.	Pengujian Hipotesis.....	37
D.	Pembahasan.....	39
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A.	Simpulan	42
B.	Implikasi.....	42
C.	Saran.....	43
	DAFTAR PUSTAKA	46
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Waktu penelitian	22
3.2 : Norma Keseimbangan	25
4.1 : Keseimbangan	32
4.2 : Kekuatan otot lengan.....	33
4.3 : <i>Chest Pass</i>	33
4.4 : Uji Normalitas	35
4.5 : Uji linieritas keseimbangan	36
4.6 : Uji Linieritas kekuatan otot lengan	36
4.7 : Hasil analisis regresi keseimbangan dengan <i>Chest Pass</i>	37
4.8 : Besarnya hubungan regresi keseimbangan dengan <i>Chest Pass</i>	37
4.9 : Hasil analisis regresi kekuatan otot lengan dengan <i>Chest Pass</i>	38
4.10: Besarnya hubungan regresi kekuatan otot lengan dengan <i>Chest Pass</i> .	38
4.11: Hasil regresi ganda	38
4.12: Besarnya hubungan regresi ganda.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Tes keseimbangan	24
3.2 : Tes <i>push up</i>	26
3.3 : Dinding Pantul.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Hasil Test Kekuatan Otot Lengan
- Lampiran 2 : Hasil Test Keseimbangan
- Lampiran 3 : Hasil Test *chest pass*
- Lampiran 4 : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yang populer dan berkembang di masyarakat adalah basket. Olahraga ini begitu diminati dari semua kalangan masyarakat, dari laki-laki, perempuan, tua, muda, semua suka memainkan olahraga bola basket. Setiap daerah banyak dibangun sarana lapangan bola basket yang bisa dijadikan sarana untuk bermain basket. Perkembangan bola basket juga menuju ke arah yang lebih baik. Olahraga basket juga bisa menjadi sarana untuk menjaga tubuh agar selalu sehat dan bugar. Selain itu dapat juga dijadikan sebagai penyejuk pikiran hingga menjadikan otak segar dan bugar. Olahraga ini juga dilaksanakan oleh berbagai masyarakat dan instansi. Sekolah yang ada pada seluruh negara juga sudah menerapkan pelajaran tersebut, bahkan wajib adanya di mata pelajaran olahraga (Harsono, 1988:216).

Tentunya basket juga memiliki teknik yang bisa dipelajari untuk dapat melakukan aktivitas basket dengan baik dan benar. Seperti melempar, *shooting*, menggiring, mengumpan. Tujuan permainan basket yaitu memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) lawan. Tentunya kalau bola bisa masuk 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 pola permainan

basket. Dengan teknik mengumpan bola, maka permainan akan semakin atraktif, menghibur, dan mempersulit lawan dalam mengembangkan sebuah pola permainan yang baik dan mudah.

Untuk mendukung kemampuan bola basket yang bagus, tentunya membutuhkan kemampuan fisik yang baik pula. 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.

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 keterampilan 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 (Quarter). 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 berkualitas dalam bermain.

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. SMPN 1 Ponggok juga memiliki ekstrakurikuler dan klub basket (Bintang Barat Basketball) yang baik. Mereka sering latihan rutin di lapangan area sekolah dan uji coba dengan tim sekolah lain untuk pengembangan dan meningkatkan potensi 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 diatas tentang populernya cabang olahraga basket, pentingnya kondisi fisik, kemampuan teknik yang perlu dikuasai, dan pemain basket yang berlatih di SMPN 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 SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Basket menjadi olahraga yang digemari oleh semua kalangan.

2. Kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang *chest pass*.
3. Mengumpan merupakan teknik dasar bermain basket.
4. Kegiatan ekstrakurikuler basket di SMPN 1 Ponggok Berjalan dengan baik.

C. Batasan Masalah

Dari uraian tersebut, sudah dijelaskan sebagaimana batasan pada penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini dilakukan pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.
2. Penelitian ini dilakukan difokuskan pada kekuatan otot lengan pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.
3. Penelitian ini dilakukan difokuskan pada keseimbangan para pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.
4. Penelitian ini dilakukan difokuskan pada gerakan *chest pass* basket para pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten

Blitar?

2. Adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk:

1. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.
2. Untuk mengetahui adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil *chest pass* pada pemain basket di ekstrakurikuler SMPN 1 Ponggok Kabupaten Blitar

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Untuk Kediri Pemain Basket Putra

Dapat digunakan untuk referensi meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan basket bagi para pemain basket di SMPN 1 Ponggok.

b. Untuk peneliti lain

Sebagai rujukan dalam teknik olahraga, terlebih dalam hasil *chest pass* basket.

c. Untuk Universitas

Sebagai investasi ilmu pengetahuan yang nantinya berguna bagi kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri.

2. Secara Praktis

a. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan pengetahuan, serta mampu menjadi sarana untuk transfer ilmu. Dan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Universitas Nusantara PGRI Kediri

b. Bagi peneliti berikutnya

Sebagai referensi untuk penulisan karya ilmiah bagi peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- 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.
- 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 Penddikan
Olahraga Kesehatan IKIP. Padang

Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Tim Penyusun. 2018. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri: Universitas
Nusantara PGRI Kediri.