

Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMKN I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Miftah Prasetya¹, Hendri Neldi², Indri Wulandari³, Ibnu Andli Marta⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Miftahcebong111@gmail.com¹, hendrineldi62@fik.unp.ac.id², indriwulandari@fik.unp.ac.id³,
ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id⁴,

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.38>

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Passing *Chest Pass*

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh Banyaknya siswa yang kesulitan menguasai teknik dasar chest pass dengan benar sehingga gerakan chest pass yang dihasilkan tidak terarah dan efektif. Daya ledak otot tangan yang kurang menyebabkan bola sering tergelicir dari tangan saat melakukan chest pass. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMKN 1 Koto Baru. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMKN 1 Koto Baru. Sampel menggunakan *total sampling* teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa ekstrakurikuler. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat normalitas dan korelasi. Hasil penelitian diperoleh bahwa Hasil uji korelasi adanya hubungan positif, mempengaruhi Kemampuan *Chest Pass* Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMKN I Koto Baru (2) Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dan positif, mempengaruhi Kemampuan *Chest Pass* Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket SMKN I Koto Baru., (3) Hasil uji korelasi berganda menunjukkan Daya Ledak Otot Lengan (X_1), Koordinasi Mata-Tangan (X_2) memiliki hubungan yang sangat kuat dengan Kemampuan *Chest Pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMKN I Koto Baru (Y).

Keywords : Arm Muscle Explosive Power, Eye-Hand Coordination, passing chest pass

Abstract : This research is motivated by the many students who have difficulty mastering the basic chest pass technique correctly so that the resulting chest pass movement is not directed and effective. Lack of explosive power of the arm muscles causes the ball to often slip from the hands when doing a chest pass. This study aims to determine the relationship between explosive power of the arm muscles, eye-hand coordination with the chest pass ability of extracurricular basketball students at SMKN 1 Koto Baru. This research is a correlational study using a survey method with data collection techniques using measurement tests. The research population is extracurricular basketball students at SMKN 1 Koto Baru. The sample uses total sampling sampling technique where the number of samples is the same as the population used as the research sample. So the number of samples in this study was 16 extracurricular students. The data analysis technique used the prerequisite test of normality and correlation. The results of the study showed that the

correlation test showed a positive relationship, influencing the Chest Pass Ability of Students in the Basketball Extracurricular Activities at SMKN I Koto Baru (2) The results of the correlation test showed a strong and positive relationship, influencing the Chest Pass Ability of Students in the Basketball Extracurricular Activities at SMKN I Koto Baru., (3) The results of the multiple correlation test showed that Arm Muscle Explosive Power (X1), Eye-Hand Coordination (X2) had a very strong relationship with the Chest Pass Ability of Students in the Basketball Extracurricular Activities at SMKN I Koto Baru (Y).

PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas masyarakat indonesia sedangkan pembinaan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas tersebut. Sekarang kita hidup dalam zaman pembangunan segala bidang.

Dalam zaman pmbangunan ini kita juga harus mengembangkan kegiatan keolahragaan. Baik olahraga untuk kebugaran jasmani maupun olahraga untuk prestasi. Sebagaimana ditetapkan dalam Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 (2007:1) Menjelaskan bahwa :

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945”

Dari penjelasan di atas upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, sesuai dengan itu pembinaan olahraga prestasi diupayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal,

Menurut Syafruddin (2017:39) mengatakan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan

(atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi(top performance)”.

Menurut Perbasi (2020:1) “ bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin, dan sekaligus mencegah tim lawan mencetak skor ke keranjang sendiri”.

Bolabasket 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.

Menurut Hendri Neldi (2019:30) “tujuan olahraga bolabasket adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dan juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi.

Bolabasket merupakan permainan bola yang bagus ketika dalam sebuah tim berjumlah 5 orang yang saling memperebutkan bola dan memiliki aturan yang ada supaya terhindar dari ketidaknyamanan saat permainan dilaksanakan.

Bolabasket adalah prmainan yang dimainkan berjumlah 5 pemain, yang memiliki satu tujuan yaitu mencetak angka atau poin sebanyak-banyaknya, dan juga

mencegah lawan agar tidak memasukan bola kekaranjang tim (Akor Sitepu, 2017:14).

“Passing merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam bola basket, karena olah raga bola basket merupakan olah raga tim maka kerjasama dan operan-operan bola merupakan faktor penting dalam meraih kemenangan Chest Pass Operan Dada (Frizki, A ,2017:2).

Menurut salistia (2018:137) menjelaskan bahwa pengertian chest pass adalah “ umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bolabasket. Ini adalah umpan yang paling bisa diandalkan dan di lakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di bagian daerah parimeter”.

Menurut Junaidi (2018:39) menejelaskan chest pass dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket.

Ini adalah umpan yang paling bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan dari seorang pemain ke rekan satu tim. Passing ini sagat bermanfaat untuk passing jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang menerima tidak dijaga ketat.

Menurut Hamid (2016:133) menejelaskan chest pass adalah mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memeberi bla kepada temannya agar dapat memassukan bola ke keleranjang lawan.

Mengoper bola dengan kedua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karna mengoper bola dengan cara ini akan mengasilkan kecepatan,

ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

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.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental (Indri. W. 2023).

Tujuan pembinaan kondisi fisik perlu untuk diperhatikan dasar- dasar latihan antara lain: Ketika hendak meningkatkan kondisi fisik hendaknya diperlukan fisik yang baik untuk berhasil prestasi yang tinggi bagi atlet serta serasinya pertumbuhannya dan perkembangannya,

Agar dapat meningkatkan fisik diperlukannya latihan beban setiap cabang olahraga pastinya diperlukan perkembangan otot yang berbeda, Selanjutnya yang dilakukan adalah proses pembinaan olahraga yang dipilih,

Taktik dan strategi juga berguna ketika sedang menjalani latihan, untuk membentuk sikap sportif dalam pertandingan olahraga, setelahnya kesiapanlah yang sangat penting ketika hendak melakukan pertandingan dan percaya diri, saling berkerjasama satu dengan yang lainnya.

Kesehatan atlet sangatlah penting intesitas latihan disesuaikan yang dipikirkan bukan hanya prestasi juga kesehatan agar tidak terjadinya hal dapat membuat atlet jatuh sakit.

Untuk menghindari cedera atlet kelentukan otot serta ligamen yang kuat perlu dipelihara dan diperhatikan (HB & Wahyuni 2018:9-10).

Menurut Nirwandi (2018:107) "Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplosive dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki".

Daya Ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga maksimalnya dalam waktu yang sangat singkat (Harsono, 2018: 99).

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 (Syafuruddin, 2013:74).

Dengan demikian, gaya peledak membutuhkan kekuatan otot yang cepat, yang dapat menghasilkan gerakan yang dapat diinginkan. (Letzelter dalam Syafuruddin).

Yulifri et al. (2018:24) "Daya ledak otot lengan merupakan bahwa daya ledak otot lengan ini merupakan suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik".

Menurut Syahrial B et al., (2019:167) "Koordinasi tangan-mata adalah kemampuan sistem penglihatan untuk mengoordinasikan informasi yang diterima melalui mata untuk mengendalikan, membimbing, dan mengarahkan pikiran tangan dalam penyelesaian tugas yang diberikan, seperti tulisan". Menurut Arsil (2018:44) "tes koordinasi adalah tes yang bertujuan untuk mengukur tingkat koordinasi otot-otot seseorang dengan pusat syaraf".

Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik yang merupakan tumpuan utama dalam pencapaian prestasi bolabasket, khususnya dalam melakukan passing dada (chest pass).

Perolehan poin (angka) tidak akan dapat tercipta apabila passing dada (chest pass) yang dilakukan tidak sampai atau berjalan dengan lancar kepada pemain yang berada pada posisi bebas untuk melakukan shooting kering basket.

Passing dada (chest pass) merupakan salah satu teknik dasar dalam menyusun strategi penyerangan. daya ledak menurut Darni. F. U.(2016:35)

"Integritas antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata tangan akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat".

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa daya ledak otot lengan merupakan perpaduan kekuatan antara kecepatan yang dilakukan dengan otot lengan semaksimal mungkin dengan waktu yang amat singkat.

Maka dari itu diperlukan otot yang kuat agar mendapatkan gerakan yang diinginkan. Lengan merupakan anggota tubuh terletak dipergelangan tangan sampai dengan bahu.

Menurut Harsono (2018:160): 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.

Koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks, sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Koordinasi Mata-Tangan menciptakan waktu dan ketepatan.

Waktu menuju kecepatan sedangkan akurasi menuju akurasi target. Dengan timing yang tepat, pukulan tangan dan benda akan sesuai keinginan, dalam hal ini memukul bola, jadi akan membuat gerakan yang efektif.

Menurut Marta (2022:14) mengatakan koordinasi merupakan unsur fisik dalam mengintegrasikan semua gerakan yang kompleks.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi tangan- mata sangat membantu dalam cabang olahraga hampir semuanya ketika mata melihat suatu sasaran yang akan dituju lalu tangan akan mengarahkan bergerak ketujuannya tersebut.

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 menggerakkan dengan cara melempar bola kearah sasaran yang akan dituju.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu cara penelitian dengan mengumpulkan data dari hasil pengukuran tes daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan serta Kemampuan *chest pass*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional, yaitu untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan seberapa eratnya

hubungan serta berarti atau tidak. akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup : deskripsi data, uji persyaratan analisis, uji hipotesis, pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian.

Sesuai dengan variabel penelitian, maka data yang diperoleh dikelompokkan menjadi 3 kelompok, yaitu data Daya ledak otot lengan (X_1), Koordinasi mata-tangan (X_2) dan kemampuan *chest pass* (Y).

Instrumen penelitian kekuatan otot lengan menggunakan tes *two hand medicine ball put*, koordinasi mata-tangan menggunakan tes *overhead and under arms throw* dan Kemampuan *Chest Pass* menggunakan tes *AAPHERD*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dengan uji Liliefors, tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Tes daya ledak otot lengan



Gambar 1: *two-hand medicine ball putt*

Sumber : Dokumentasi peneliti

Peserta duduk di bangku dengan punggung lurus. memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu.

Peserta mendorong bola dengan kedua tangan yang lurus ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh peserta ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu peserta.

Peserta melakukan ulangan sebanyak 3 kali. Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku. Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

2. Tes koordinasi mata-tangan



Gambar 2 : tes *overhead and under arms throw*

Sumber : dokumentasi peneliti

Peserta Sampel berdiri dibelakang garis jarak 400 cm, kemudian setelah ada singal “ya” sampel langsung melempar bola ketembok sebanyak banyaknya yang mereka bisa dalam waktu 60 detik.

Bola dilempar ke atas kepala menggunakan kedua tangan dan pemain menangkap bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 60 detik dengan kedua tangan yang sejajar dengan dada.

Pemain yang menangkap bola harus berada di jangkauan jarak yang ditentukan. Penilaian Skor dihitung berdasarkan jumlah bola mengenai sasaran dinding. Tes sasaran ditentukan dikotak poin dinding ada 3 jenis ukuran yang memiliki nilai berbeda. Kotak 100 X 100 cm bernilai 1 poin, kotak 66 X 66 cm bernilai 2 poin, kotak terakhir 33 X 33 cm bernilai 3 poin.

Mengambil posisi lempar di belakang garis lempar yang berjarak 400 m dari dinding

sasaran yang setinggi 200 m dengan diameter lemparan 30 cm dengan memegang bola.

3. Tes Kemampuan Chest Pass



Gambar 3 : tes AAPHERD

Sumber : dokumentasi peneliti

Peserta Testi berdiri di belakang garis 2,44 meter dengan membawa bola dan menghadap ke target A di dinding.

Ketika Testor memberikan aba-aba “yak” testi mulai melakukan (*chest pass*) operan dada, ketika menerima pantulan segera mungkin bergeser ketarget B.

Testi melakukan (*chest pass*) operan dada dari target A sampai ketarget F susudah sampai ketarget F dilakukan *chest pass* dua kali, lalu bergeser lagi ke E,D,C,B, dan A melakukan dua kali lagi dan seterusnya.

Testi diberikan tiga kali kesempatan, setiap pelaksanaan waktu 30 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan. Penilaian Yang dihitung adalah operan dada (*chest pass*). Diberikan nilai 2 jika tepat disasaran kotak atau digaris sasaran.

Diberikan nilai 1 jika operan mengenai ruang kedua kotak sasaran. Diberikan 0 jika kaki lewat dari garis yang ditentukan, operan mengenai dua kali kotak B,C,D,E, melakukan operan selain *chest pass*.

HASIL

1.Data Daya ledak otot lengan (X_1) siswa ekstrakurikuler bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Tabel 1. Distribusi Data Daya ledak otot lengan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
3,2 – 3,5	8	26,7%	Sangat Kurang
3,6 – 3,8	9	30,0%	Kurang
3,9 – 4,1	7	23,3%	Cukup
4,2 – 4,4	3	10,0%	Baik
4,5 – 4,8	3	10,0%	Sangat Baik
	30	100%	Total

Sumber : Data penelitian

Berdasarkan tabel diatas siswa ekstrakurikuler bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya memiliki Daya ledak otot lengan dengan kelas interval 3,2 - 3,5 dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 8 orang (26,7%), kelas interval 3,6 - 3,8 klasifikasi kurang sebanyak 9 orang (30,0%), kelas interval 3,9 - 4,1 klasifikasi cukup sebanyak 7 orang (23,3%), kelas interval 4,2 - 4,4 dengan klasifikasi baik sebanyak 3 orang (10,0%), kelas interval 4,5 - 4,8 dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 3 orang (10,0%).

2. Data Koordinasi Mata-Tangan (X_2) siswa ekstrakurikuler bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Tabel 2. Distribusi Data Koordinasi Mata-Tangan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
40–47	7	23,3%	Sangat Kurang
48–54	7	23,3%	Kurang
55–61	7	23,3%	Cukup
62–68	6	20,0%	Baik
69–75	3	10,0%	Sangat Baik
	30	100%	Total

Sumber : Data penelitian

Berdasarkan tabel diatas siswa ekstrakurikuler bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya memiliki koordinasi mata tangan dengan kelas interval 40–47 klasifikasi sangat kurang sebanyak 7 orang (23,3%), kelas interval 48-54 klasifikasi kurang sebanyak 7 orang (23,3%), kelas interval 55-61 klasifikasi cukup sebanyak 7 orang (23,3%), kelas interval 62-68 dengan klasifikasi baik sebanyak 6 orang (20,0%), interval 69-75 dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 3 orang (10,0%).

3. Data Chest Pass (Y) siswa ekstrakurikuler bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Tabel 3. Distribusi Data Chest Pass

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
47–52	8	26,7%	Sangat Kurang
53–58	7	23,3%	Kurang
59–64	6	20,0%	Cukup
65–70	5	16,7%	Baik
71–77	4	13,3%	Sangat Baik
	30	100%	Total

Sumber : Data penelitian

Berdasarkan pada data tabel diatas Kemampuan Chest pass siswa ekstrakurikuler Bolabasket menunjukkan kelas interval 47-52 klasifikasi sangat kurang sebanyak 8 orang (26,7%), kelas interval 53-58 klasifikasi kurang sebanyak 7 orang (23,3%), kelas interval 59-64 klasifikasi cukup sebanyak 6 orang (20,0%), kelas interval 65-70 dengan klasifikasi baik sebanyak 5 orang (16,7%), kelas interval 71-77 dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 4 orang (13,3%).

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan antara Daya ledak otot lengan terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dhamasraya

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (26,06) > t_{tabel} (1,701)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $dk (n-2=28)$. Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dhamasraya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa meskipun kekuatan otot tubuh, seperti daya ledak otot lengan, berperan dalam meningkatkan kinerja siswa, faktor lain seperti teknik, konsentrasi, dan pengalaman bermain basket juga mempengaruhi Kemampuan *Chest Pass* Bolabasket (Aydın & Koç, 2020:78).

2. Terdapat Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dhamasraya

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (28,26) > t_{tabel} (1,701)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $dk (n-2=14)$. Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Chest pass*

Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dhamasraya.

Nilai hitung yang tinggi ini menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan tembakan yang akurat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya koordinasi mata-tangan dalam berbagai olahraga, termasuk basket.

Sebuah studi oleh (Krause et al, 2015) mengungkapkan bahwa koordinasi mata-tangan yang baik dapat mempengaruhi berbagai aspek kinerja atlet, termasuk kemampuan passing dalam bolabasket.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Koordinasi Mata-Tangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket, yang dapat dijadikan dasar untuk pengembangan latihan yang lebih efektif bagi siswa.

3. Hubungan antara Daya ledak otot lengan dan Koordinasi mata-tangan secara Bersama-sama terhadap Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dhamasraya

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $f_{hitung} (505,7) > f_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $dk (n-2-1=13)$. Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordnasi mata tangan dengan kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket

SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Hasil uji ini mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel independen (Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan) dengan variabel dependen (Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket). Nilai korelasi yang tinggi ini menandakan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama dapat menjelaskan variasi dalam Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket dengan sangat baik.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa baik kekuatan otot maupun koordinasi mata-tangan berperan penting dalam meningkatkan kinerja passing siswa ekstrakurikuler bolabasket. Selain itu, penelitian oleh (Gabbett, 2016) juga menekankan bahwa peningkatan koordinasi mata-tangan berhubungan langsung dengan peningkatan performa dalam berbagai keterampilan olahraga, termasuk passing basket.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *chest pass*, masih ada faktor lain yang turut mempengaruhi, seperti teknik passing yang benar, pengalaman, konsentrasi, dan latihan rutin. Oleh karena itu, untuk meningkatkan Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket tidak hanya perlu mengasah kekuatan otot dan koordinasi mata-tangan, tetapi juga memperbaiki teknik dan konsistensi dalam latihan *passing*.

KESIMPULAN

Hasil uji normalitas Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket (Y) $Lo\ 0,12 < Ltabel\ 0,16$ yang menunjukkan distribusi Normal. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket (Y) dengan nilai $r_{hitung}=0,980 > r_{tabel}=0,361$ dengan Uji signifikan data uji t dengan nilai $t_{hitung}=26,02 > t_{tabel}=1,701$.

Hasil uji normalitas Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dan Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket (Y) $Lo\ 0,06 < Ltabel\ 0,16$ yang menunjukkan distribusi Normal. uji korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dan Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket (Y) dengan nilai $r_{hitung}=0,983 > r_{tabel}=0,361$ dengan Uji signifikan data uji t dengan nilai $t_{hitung}=28,26 > t_{tabel}=1,701$.

Hasil uji normalitas Daya Ledak Otot Lengan (X_1), Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dan Kemampuan *Chest pass* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket (Y) $Lo\ 0,06 > Ltabel\ 0,16$ yang menunjukkan distribusi Normal. Uji korelasi menunjukkan bahwa Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Koordinasi Mata-Tangan (X_2) memiliki hubungan yang sangat kuat dengan nilai $r_{hitung}=0,987 > r_{tabel}=0,361$ dengan Uji signifikan data uji F dengan nilai $F_{hitung}=505,7 > F_{tabel}=3,35$.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2021). Hubungan kelentukan dan Daya Tahan Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 160-175.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil

- belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, Arie, Nirwandi Nirwandi, and Dwipa Aprisandy. 2019. "Pengaruh Weight Training Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan." *Sport Science* . Volume 19 No 1: 1 - 9.
- Frizki Amra, (2016). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-tangan dan Kepercayaan Diri terhadap Hasil Three Point Shoot Ekstrakurikuler SMA Pembangunan Laboratorium Padang, Universitas Negeri Jakarta.
- Tim matakuliah Statistik 2. 2023. Silabus dan Handout Mata kuliah Statistik 2. Padang : *UNP PRESS*.
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. 2021. The Effect Arm Muscle Explosive Power And Self Confidence To Speed Of Service. *Jurnal Mensana*, 6 (2), 109-117
- Hendri Neldi. 2019. Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MnesSana*, 4(1), 30 <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.31>
- Indri, Wulandari. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Under Basket Shoot. *Jurnal JPDO*, 6(2), 1-7.
- Krause, M., Stein, P., & Zschorlich, V. (2015). The role of hand-eye coordination in basketball shooting. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(3), 413-421.
- Marta, I. A., & Neldi, H. 2022. Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6, 1-14.
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. (2018). "Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp". *Jurnal MensSana*, 3(1), 107-116.
- Perbasi. (2020). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PB PERBASI.
- Sacco, P., et al. (2015). *The impact of strength and power training on basketball performance. Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 650-659.
- Irawan, R., & Lesmana, H. S. (2020). Validity and Reliability Testing on Eye Hand Coordination Basketball Players "Overhead and Under Arms Throw." 464(Psshers 2019), 477-479.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Syahrial B, Zainul J, Engga R P, Oktarifaldi, & Lucy P P., (2019) "pengaruh koordinasi mata-tangan, body mass index dan gender terhadap kemampuan object control pada anak paud kota praiaiman". 4(2), 167.
- Perbasi. (2020). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PB PERBASI.