

HUBUNGAN *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR *CHEST PASS* PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMP NEGERI 1 KOTA SUKABUMI TAHUN 2018

Anggita Wilda Salistia¹, Titis Nurina², M. Riski Adi Wijaya²

¹Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UMMI

²Dosen Program Studi PJKR FKIP UMMI

salistianggita@gmail.com, titisnurina327@ummi.ac.id, riskiwijaya@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui *power* lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, dan mengetahui kontribusi keduanya terhadap teknik dasar *chest pass*. Metode dalam penelitian ini berupa *survey*. Populasi penelitian berjumlah 25 orang, sampel diambil secara total sampling. *Power* lengan diperoleh dari tolak bola medis, pergelangan tangan diukur menggunakan goniometer, teknik dasar *chest pass* diambil dari *Speed Pass*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi ganda dan rumus kontribusi ($r^2 \times 100\%$) dengan taraf signifikan α 0,05. Analisis data *power* lengan diperoleh $r_{hitung} = 0,803$ dan $r_{tabel} = 0,413$. Kontribusinya terhadap teknik dasar *chest pass* sebanyak 64,48%. Analisis data fleksibilitas pergelangan tangan diperoleh $r_{hitung} = 0,436$ dan $r_{tabel} = 0,413$. Kontribusinya terhadap teknik dasar *chest pass* sebanyak 19%. Analisis data *power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 66,25% terhadap teknik dasar *chest pass*.

Kata kunci: *Power* lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, teknik dasar *chest pass*.

Abstract: This study aims to determine the power arm, wrist flexibility, and know their contribution to controlling of basic chest pass technique. The type of this research uses survey. The population of this research is 25 people, the sample is taken by total sampling. Power arm data obtained from two hand medicine ball put, wrist flexibility data obtained from test goniometer, controlling of basic chest pass technique data obtained from speed pass. Data were analyzed by using correlation techniques and contribution ($r^2 \times 100\%$) with significance level α 0,05. Data analisis of the power arm was obtained $r_{score} = 0,803$ and $r_{table} = 0,413$. Its contribution to controlling of basic chest pass technique precision is 64,48%. Data analysis of wrist flexibility was obtained $r_{score} = 0,436$ and $r_{table} = 0,413$. Its contribution to controlling of basic chest pass technique is 19%. Analysis of power arm data and wrist flexibility joint together contributed 66,25% to controlling of basic chest pass technique.

Keywords: *Power* arm, Flexibility of wrist, Controlling of basic chest pass technique.

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai sebuah usaha sadar, nyata, dan direncanakan dalam sebuah proses belajar dan mengajar untuk mewujudkan kualitas diri peserta didik yang secara aktif mampu mengembangkan potensi di dalam diri agar mereka mempunyai pondasi kuat dalam beragama, berkepribadian baik, cerdas, memiliki pengendalian diri, memiliki pemikiran yang kritis dan dinamis, bertanggung jawab, dan memiliki keterampilan aktif yang diperlukan, baik bagi dirinya sendiri maupun masyarakat. Pendidikan di Indonesia itu terdapat 2 bagian, yaitu secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Secara terstruktur, pendidikan di Indonesia menjadi tanggung jawab Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemdikbud). Di Indonesia, semua penduduk wajib mengikuti program wajib belajar

pendidikan dasar selama 12 tahun, 6 tahun di sekolah dasar, 3 tahun di sekolah menengah pertama, dan 3 tahun di sekolah menengah atas.

Pendidikan jasmani pun sangat diperlukan di dalam sebuah pembelajaran karena pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan meningkatkan prestasi melalui aktifitas fisik yang tersusun secara sistematis dan terarah di dalamnya memuat unsur-unsur kognitif, afektif, dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh. Melalui pendidikan jasmani inilah diharapkan siswa mampu memperoleh pengalaman dalam hal sikap, pemikiran yang sportif, jujur, saling berbagi, disiplin, maupun tanggung jawab. Pengertian olahraga berdasarkan (pasal 1 ayat 4 UU RI No.3 Tahun 2005) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang tersusun secara spesifik yang di dalamnya terdapat unsur kompetitif.

Kegiatan ekstrakurikuler setiap masing-masing sekolah pun berbeda-beda satu sama lain menyesuaikan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah tersebut. Di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi termasuk sekolah yang memiliki ekstrakurikuler yang cukup banyak dibidang olahraga salah satunya adalah ekstrakurikuler bolabasket yang sudah berdiri sejak lama, ekstrakurikuler basket ini banyak diminati oleh siswa SMP Negeri 1 Kota Sukabumi karena termasuk ekstrakurikuler yang banyak diminati.

Penulis observasi ke lapangan pada tanggal 13 Oktober 2017 pukul 14:30 WIB dan hasil pengamatan observasi di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Sukabumi ini telah ditemukan bahwa hanya ada 7 dari 25 siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi yang bisa melakukan teknik dasar *chest pass* dengan baik, karena masih banyak yang belum sempurna dalam melakukan *chest pass*, seperti banyak yang melenceng dan tidak sampai pada teman satu timnya. Penulis menduga bahwa hal ini di sebabkan para siswa tidak memiliki *power* lengan yang kuat, dimana pada saat melakukan *chest pass* seorang pemain harus bisa mengkondisikan dan menentukan seberapa besar *power* yang harus digunakan saat melakukan *chest pass*. Untuk dapat melakukan *chest pass* yang baik dibutuhkan latihan *power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik, karena pada saat akan melakukan *chest pass* lecutan pergelangan tangan membantu agar bola dapat terlempar lurus ke sasaran dada teman.

Mengikuti perkembangan itu maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan. Untuk menindak lanjuti hal ini perlu diketahui kemampuan dari masing-masing anggota ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. Dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Hubungan *Power* Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Chest Pass* pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018”.

TINJAUAN PUSTAKA

Sejarah Bolabasket

Bolabasket mempunyai sejarah yang dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Orang yang melahirkan cabang olahraga basket ke dunia ini adalah Prof. Dr. James A. Naismish. Seorang pengajar ilmu pendidikan jasmani di sekolah *Young Men's Christian Association* (YMCA) Springfield, Massachusetts Amerika Serikat di tahun 1891. Ide dasar James A. Naismish ini di landasi karena melihat banyak anak murid tidak melakukan kegiatan apapun di saat musim dingin tiba. Kerisauan akan masalah itu pun rupanya disadari oleh pengawas kepala bagian olahraga sekolah, Dr. Luther Gullick, dan segera mendatangi James untuk merembuk apa yang terjadi pada anak didiknya.

Luther meminta James untuk menciptakan sebuah cabang olahraga baru dengan kegiatan mengolah tubuh yang dapat di mainkan di dalam sebuah ruangan terbatas kapanpun tidak terhalang oleh segala musim. James berpikir bagaimana menciptakan olahraga yang tidak terlalu keras, dan tidak ada unsur menendang, menarik dan menjegal tubuh lawan seperti olahraga kebanyakan. Dan pada kesimpulannya, James menginginkan bola sebagai media permainan tanpa adanya kontak fisik antar pemainnya.

Sebagai gantinya dalam membawa bola tidak di perkenankan untuk menendang, melainkan menggiringnya (*dribble*). Bukan hanya itu, gawang yang di jadikan sebagai sasaran pun diubahnya lebih kecil dan letaknya lebih tinggi dari pada kepala para pemain. Maksud dari James adalah pemain mendominasi pergerakan menembak dari pada menendang awalnya James ingin menggunakan kotak kayu sebagai sasaran tembakan, namun berhubung tidak ada apapun disana kecuali sebuah keranjang (basket) kosong bekas penampung buah persik, maka jadilah ia menggunakan keranjang itu sebagai sasaran tembakan. Dan dari ketidak sengajaan inilah James menamai cabang olahraga yang baru saja diciptakannya itu dengan sebutan basketball yang berarti bola keranjang.

Di Indonesia basket masuk bersamaan dengan kedatangan pedagang dari Cina yang hidup di Provinsi Tientsin dan terus mewabah hingga ke seluruh daratan Cina mulai menggeluti permainan basket di akhir tahun 1894. Dan mereka yang memainkan olahraga basket adalah kelompok menengah atas, dan menjadikan basket sebagai identitas kelompok Cina modern.

Literasi tersebut diperkuat kembali dengan adanya fakta bahwa menjelang kemerdekaan lahir beberapa klub basket di sejumlah kota di Indonesia, dan sebagian besar tumbuh dari sekolah-sekolah Cina. Dari beberapa klub itu lahirnya seorang Tjien Siong atau yang lebih dikenal dengan nama Sonny Hendrawan, yang menjadi seorang legenda basket Indonesia. Bukan tanpa alasan mengapa Sonny Hendrawan menyabet gelar *the legend basketball player of Indonesia*, dikarenakan ia dianugerahi sebagai pemain terbaik pada kejuaraan Bola Basket Asia IV di Seoul, Korea Selatan.

Beberapa tahun kemudian tepatnya di tahun 1948 untuk pertama kali Indonesia menyelenggarakan PON di Kota Solo. Dari banyaknya cabang olahraga, basket menjadi salah satu cabang yang di pertandingkan. Ini menunjukkan bahwa negara sudah mengakui keberadaan basket secara resmi. Tujuh tahun kemudian lahirlah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesi (PERBASI). Pada tanggal 23 Oktober 1951 Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesi (PERBASI) resmi didirikan oleh Menteri Olahraga Republik Indonesia yang mana Mandali menjabat sebagai menteri pada saat itu. Empat tahun berselang, tepatnya pada tahun 1955 nama Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia (PERBASI) diubah nama menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) dikarenakan kesempurnaan tata bahasa Indonesia yang baik dan benar. Untuk kali pertama kompetisi basket antar klub seluruh Indonesia digelar, tepatnya pada tahun 1981 di Solo, kembali nama *Indonesia Basketball League* (IBL) diubah menjadi *National Basketball League* (NBL) Indonesia dikarenakan IBL tidak sukses KOBATAMA. Setelah disahkan pada tahun 2010, *National Basketball League* (NBL) Indonesia masih menjadi kompetisi bolabasket tertinggi di Indonesia hingga saat ini. Sekaligus menjadi liga basket profesional tingkat nasional.

Pengertian Bolabasket

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, setiap tim terdiri dari 12 pemain, masing-masing tim menurunkan 5 orang pemain yang pertama bermain di lapangan. Setiap tim berusaha membuat skor dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola. Permainan bolabasket mempunyai karakteristik, dimainkan secara beregu, menggunakan bolabasket sebagai alat atau objek permainannya,

menggunakan ring atau keranjang sebagai sasaran tembak untuk menghasilkan angka, bola dimainkan dengan cara dipantulkan ke lantai, dilempar atau dioper, dan digelindingkan dan mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan permainan lainnya. Dalam permainan *basketball*, pemain dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar *basketball* dan juga teknik bermain yang sangat baik. Melempar, mengoper, menggiring, dan memantulkan adalah teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain. Jenis olahraga ini sangat berbeda dengan cabang olahraga lain yang menggunakan bola sebagai objek rebutan. Di Indonesia, badan nasional yang menangani olahraga bolabasket adalah PERBASI (Persatuan bolabasket seluruh Indonesia). Selama ini telah diberlangsungkan kompetisi bolabasket tingkat nasional yang melibatkan klub-klub bolabasket yang bersaing keras untuk menjadi yang terbaik. Semula kompetisi yang mewadahi dan menyelenggarakan kompetisi ini disebut KOBATAMA yang merupakan kepanjangan dari kompetisi bolabasket utama. Seiring dengan berjalannya waktu kompetisi bolabasket ini di ubah menjadi *Indonesia Basketball League* atau IBL, sebagai wadah kompetisi bolabasket professional di Indonesia.

Menurut La Torre, Antonio (2016: 688-695) "*Basketball Federation, at least 450 milion people, ranging from licensed player to amateurs, play basketball worldwide*". Basket adalah salah satu kegiatan fisik paling populer di dunia. Menurut Federasi Bolabasket Internasional, setidaknya ada 450 juta orang, mulai dari pemain berlisensi hingga amatir bermain bola basket di seluruh dunia. (La Torre, Antonio, 2016: 688). Menurut Cortis, Cristina, Tessitore dkk (2011: 135) "*Basketball is an open-skill team sport, strongly depending on the players capability to move quickly...*". "Basket adalah olahraga tim dengan keterampilan terbuka, sangat tergantung dengan kemampuan pemain untuk bergerak cepat..." (Cortis, Cristina, Tessitore dkk, 2011: 135). Menurut *latin et al* dalam *Christos Galazoulas* (2017: 219) "*Basketball is a dynamic team sport and one of the most popular sport woldwidenumeros male and female athletes are involved in basketball training and all of them should develop motor skills at a high level, such as sudden feints, stops, sprint, jumps, agility and flexibility*". Menurut *latin et al* dalam *Christos Galazoulas* (2017: 219) "Bolabasket adalah olahraga tim yang dinamis dan salah satu olahraga paling populer didunia. Banyak pria dan atlet wanita terlibat dalam dalam pelatihan bolabasket dan semuanya harus mengembangkan keterampilan motorik pada tingkat tinggi, seperti tipuan tiba-tiba, berhenti, berlari, melompat, kelincahan dan fleksibilitas".

Chest Pass (Operan Dada)

Menurut Agus Salim (2008: 57) "Lemparan dada adalah lemparan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dan lemparan ini efektif untuk jarak dekat". Sedangkan menurut Jon Oliver (2004: 36) mengatakan bahwa pengertian *chest pass* adalah "Umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. Ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di bagian daerah perimeter".

Langkah-langkah pada saat melakukan teknik dasar chest pass ini bersumber dari Bebbi Oktara (2010: 41), yaitu:

1. Diawali pengaturan posisi berdiri menghadap sasaran dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Lalu lutut sedikit ditekuk serta kedua tangan memegang bola di depan badan.
3. Pandangan di arahkan pada tujuan lemparan, badan sedikit dicondongkan.
4. Gerakkan selanjutnya yaitu langkahkan satu kaki ke depan lalu lemparkan bola dengan mendorong dari dada kearah depan sambil meluruskan kedua siku yang dibantu dengan lecutan pergelangan tangan sehingga bola dapat melempar lurus dengan sasaran dada teman.
5. Selanjutnya, teknik gerakan ini di akhiri dengan meluruskan kedua lengan selebar bahu, telapak tangan menghadap ke luar, pandangan di arahkan pada lepasnya bola.

6. Salah satu kaki berada di depan dan kaki lainnya berada di belakang, badan sedikit condong ke depan.

Power Lengan

Power adalah ukuran sebuah kekuatan yang dapat diaplikasikan dengan kecepatan, oleh sebab itu sangat dibutuhkan oleh sebagian besar cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan gerak yang dinamis seperti sprint, melompat, melempar, angkat berat dan cabang olahraga yang menuntut perpindahan gerak tubuh dengan tiba-tiba. *Power* merupakan suatu kombinasi dari dua kondisi fisik dasar yaitu kekuatan dan kecepatan yang cepat. Menurut Jay Dawes yang dikutip oleh Ida Bagus Wiguna (2017: 32) mengatakan bahwa '*Power* merupakan sebagai kemampuan seseorang melakukan unjuk kerja maksimal dengan waktu yang cepat'. Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Dengan demikian yang dimaksud dengan daya ledak adalah kemampuan otot dalam menahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah sebagai kemampuan seseorang melakukan unjuk kerja maksimal dengan waktu yang cepat. Oleh Karena itu *power* dihasilkan oleh kekuatan yang sangat cepat namun *power* baru akan terbentuk apabila seseorang telah memiliki kekuatan yang baik.

Fleksibilitas Pergelangan Tangan

Menurut Widyastuti (2011: 153) "Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera, kemampuan ini diperlukan untuk semua pemain". Sedangkan menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 124) '*Fleksibilitas* pergelangan tangan komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka membina olahraga prestasi sebab akibat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya'.

Ada beberapa keuntungan bagi atlet yang mempunyai kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain:

1. Akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan.
2. Menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya pada saat melakukan aktivitas fisik.
3. Memungkinkan atlet dapat melakukan gerak yang extreme.
4. Memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan. Orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis.

HIPOTESIS

Berdasarkan pemaparan kajian teori dan kerangka berpikir sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara *power* lengan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi 2018.
2. Ada hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi 2018.
3. Ada hubungan antara *power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi 2018.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini berupa metode *suvey*. Peneliti ingin mengetahui kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana yang menjadi variabel bebasnya adalah *power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah penguasaan teknik dasar *chest pass* pemain bolabasket ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 27 April 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, yaitu semua anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 25 orang.

Teknik pengumpulan data untuk *power* lengan adalah dengan melakukan tes tolak bola medis dan fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan alat goniometer. Untuk penguasaan teknik dasar *chest pass* dilakukan dengan *speed pass*. Data diolah dengan teknik korelasi ganda. Sebelum diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dan uji homogenitas. Selanjutnya dilakukan uji signifikan korelasi, untuk dapat mengetahui apakah data itu signifikan atau tidak. Menghitung besarnya kontribusi melalui indeks deskriminasi yaitu: $r^2 \times 100\%$.

HASIL PENELITIAN

1. Kontribusi *Power* Lengan Terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Chest Pass*

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} = 0,803$ dan $r_{tabel} = 0,413$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *power* lengan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass*. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi = $r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi *power* lengan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* sebesar 64,48%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara *power* lengan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

Power adalah ukuran sebuah kekuatan yang dapat diaplikasikan dengan kecepatan, selain itu *power* merupakan faktor yang termasuk dalam melakukan teknik dasar *chest pass*. Dalam permainan bolabasket, *power* lengan yang besar dan kuat akan menghasilkan *chest pass* yang baik dan terarah ke teman satu tim. Karena semakin besar *power* lengan yang dimiliki seorang pemain bolabasket maka semakin besar pula tenaga yang dihasilkan pada saat melakukan *chest pass* sehingga mengasilkan operan yang baik dan terarah.

2. Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Chest Pass*

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} = 0,436$ dan $r_{tabel} = 0,413$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass*. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi = $r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* sebesar 19%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

Salah satu komponen kondisi fisik saat melakukan penguasaan teknik dasar *chest pass* adalah fleksibilitas pergelangan tangan, Menurut Widyastuti (2011: 153) "Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera, kemampuan ini di perlukan untuk semua pemain". Dengan demikian bahwa penguasaan teknik dasar *chest pass* memerlukan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik sehingga menghasilkan *passing* lurus dan tepat pada sasaran atau teman satu tim.

3. Kontribusi *Power* Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Secara Bersama-sama Terhadap Terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Chest Pass*

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda uji F, di dapat $F_{hitung} (21,76) >$ nilai $F_{tabel} (3,44)$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 25-2-1=22$ pada $\alpha = 0,05$. Ini menunjukkan bahwa *power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018 sebesar 66,25%.

KESIMPULAN

4. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi *power* lengan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018 sebesar 64,48% dan sisanya 35,52% ditentukan oleh variabel lain seperti kekuatan, ketepatan dan kecepatan.
5. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap penguasaan teknik dasar *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018 sebesar 19% dan sisanya 81% ditentukan oleh variabel lain seperti kekuatan, ketepatan dan kecepatan.
6. Dalam pelaksanaan tes penguasaan teknik dasar *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018 diperoleh beragam hasil yang di dapat. Hal ini dikarenakan berbedanya kemampuan yang dimiliki masing-masing siswa dan kondisi fisik yang dimiliki (*power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan) berbeda. *Power* lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 66,25% dan sisanya 33,75% ditentukan oleh variabel lain seperti kekuatan, ketepatan dan kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA,cv.
- Bagus Wiguna, I. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo PERSADA.
- Biyakto Atmojo, M. (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Christos Galazoulas,dkk (2017). *Acute Effects Of Static and Dynamic Stretching on the Sprint and Countermovement Jump of Basketball Players. Greece*
- Cortis, Cristina dkk. (2011). *Inter-Limb Coordination, Strength, Jump, and Sprint Performances Following A Yputh Men't Basketball Game France*.
- Herdiana Permana, M. (2017). Hubungan Kekuatan dan *Power* Lengan terhadap Keterampilan *Chest Pass* dalam Permainan Bolabasket pada Siswa Ekstrakurikuler MTs. AL-ITTHAD. Sukabumi, tidak diterbitkan.
- Khoeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah .
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang, Karangturi Media.
- La Torre, Antonio. (2016). *Elite Female Basketball Player's Body Weght Neuromuskular Training and Perpormance on The Balance Test*. Dallas: Vol 51.
- Nopandi Rikjani, G. (2016). Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan *Power* Lengan terhadap Teknik dasar *Service Forehand* dalam Permainan Tenis Meja pada Siswa Putra Kelas X SMA AL-ATAQIYAH. Sukabumi, tidak diterbitkan.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat, Direktorat Jenderal Olahraga.
- Oktara, B. (2010). *Permainan Bola Besar*. Depok, CV BINAMUDA CIPTAKREASI.

- Oliver, J. (2004). *Dasar-dasar Bola Basket. America*. Human Kinetics.
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung, NUANSA.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta, PT Bumi Timur Jaya.