

**PENGARUH LATIHAN *UPPER BODY PLYOMETRIC DRILLS*
TERHADAP HASIL JARAK OPERAN DADA (*CHEST PASS*)
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SISWA PUTRA SMP NEGERI 45 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

DEWI SRIANA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406055

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**PENGARUH LATIHAN *UPPER BODY PLYOMETRIC DRILLS*
TERHADAP HASIL JARAK OPERAN DADA (*CHEST PASS*)
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SISWA PUTRA SMP NEGERI 45 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

DEWI SRIANA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406055

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



S
796.323.07
Dew
P
2013

ci. 140030



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**PENGARUH LATIHAN *UPPER BODY PLYOMETRIC DRILLS* TERHADAP
HASIL JARAK OPERAN DADA (*CHEST PASS*) PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 45
PALEMBANG**

Skripsi Oleh

DEWI SRIANA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406055

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Di Setujui,

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 19580612 198603 1 002

Pembimbing II



Drs. Syafarudin, M.Kes
NIP.19560905 198703 1004

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

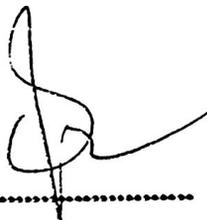
Skripsi Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 06 Desember 2013

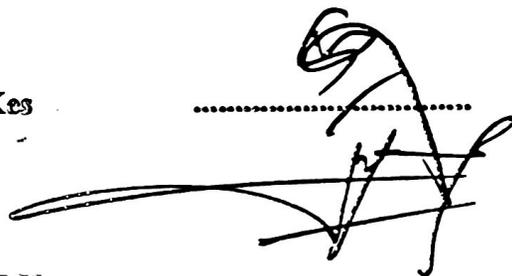
TIM PENGUJI

Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



.....

Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes



.....

Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

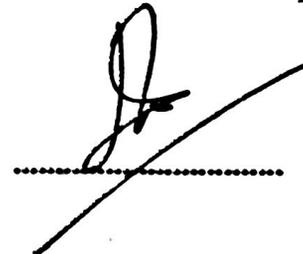
.....

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



.....

Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



.....

Palembang, 20 Desember 2013
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Dewi Sriana
Nim : 06091406055
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Upper Body Plyometric Drills* Terhadap Peningkatan Hasil Jarak Operan Dada (Chest Pass) pada Kegiatan Ekstrakurikuler Basket Siswa Putra SMP Negeri 45 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

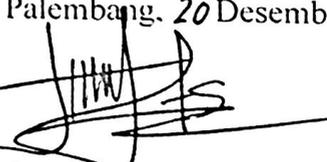
Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Palembang, 20 Desember 2013


Dewi Sriana

06091406055

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- **Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW**
- **Ayahanda (Tansiro) dan Ibunda (Sanuria) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.**
- **Saudara-saudara tercinta Ayuk (Pemi dan Nani), Kakak (Peri, Didi dan Manto), dan Adikku (Titik dan Dedi) yang selalu mendukung dan berharap untuk keberhasilanku.**
- **Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan Drs. Syafarudin, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah membimbingku**
- **Bapak Drs. Waskya, M.Pd sebagai ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Srwajaya**
- **Orang yang telah setia menemaniku dan memberi semangat selama kuliah Darus Akmal dan Dina Firda**
- **Temun-temanku dan Sahabat-sahabatku, Meilani, Lidra, Wulan, Asih, Masagus, Joni, Abu, Ridho, Pepeng, Taufik, Teguh, Prima, Zul, Midun, Ucup dan seluruh teman-teman khususnya kelas B angkatan 2009 dan seluruh teman-teman prodi penjaskes Unsri, terima kasih telah membantuku dan memberikan aku semangat serta mendoakanku untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah**
- **SMP Negeri 45 Palembang sebagai tempat ku melakukan penelitian**
- **Almamaterku**

Motto

"Manfaatkan waktu sebelum waktu yang mengatur"

"Kerjakanlah apa yang harus dikerjakan"

"Satu untuk semua, Semua untuk satu"

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp. RM, MPH; bpk Dr. Sukirno; ibu Dr. Hartati; bpk Drs. Meirizal Usra, M.Kes; bpk Dr. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; ibu Dra. Marsyiem, M.Kes; bpk Drs. Afrizal, M.Kes; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Muhaimin; bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes; bpk Drs. Waluyo, M.Pd; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Sy. Muherman, M.Pd; bpk Drs. Giartama, M.Pd; dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Iswanto, M.Si selaku kepala sekolah, bpk Adrial S.Pd selaku wakil kepala sekolah dan bpk Simultan S.Pd dan bpk Lukman S.Pd selaku guru penjaskes di SMP Negeri 45 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 45 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 2013
Penulis,

Dewi Sriana

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam atas berkat rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh *Upper Body Plyometric Drills* Terhadap Peningkatan Hasil Jarak Operan Dada (Chest Pass) pada Kegiatan Ekstrakurikuler Basket Siswa Putra SMP Negeri 45 Palembang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Penulis

Palembang,

2013

Dewi Sriana

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Hakikat Latihan	6
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan	7
2.1.3 Tujuan Latihan	8
2.1.4 Aspek-aspek Latihan	8

2.2	Hakikat Ekstrakurikuler	9
	2.2.1 Tujuan Ekstrakurikuler	10
2.3	Hakikat Permainan Bola Basket.....	10
2.4	Sarana dan Prasarana Permainan Basket.....	11
	2.4.1 Lapangan Basket	11
	2.4.2 Bola	12
2.5	Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	12
2.6	Pengertian <i>Chest Pass</i>	13
2.7	Otot-otot Utama Gerakan <i>Chest Pass</i>	14
2.8	Pengertian <i>Upper Body Plyometric Drill</i>	16
2.9	Kerangka Berpikir	16
2.10	Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN		18
3.1	Jenis Penelitian	18
3.2	Rancangan Penelitian	18
3.3	Variabel Penelitian	19
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.5	Populasi dan Sampel	20
	3.4.1 Populasi Penelitian	20
	3.4.2 Sampel Penelitian	21
3.6	Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.....	21
	3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	21
	3.6.2 Teknik Analisis Data	22
3.7	Teknik Analisis Data	22
	3.8.1 Uji Normalitas Data	23
	3.8.2 Uji Homogenitas Data	24
	3.8.3 Uji Hipotesis	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
4.2 Karakteristik Penelitian	26
4.3 Analisis Data	27
4.4.1 Uji Normalitas Data	27
4.4.1.1 Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	27
4.4.1.2 Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
4.4.1.3 Uji Normalitas Sampel <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	36
4.4.1.4 Uji Normalitas Sampel <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	41
4.4.1.5 Peningkatan Latihan <i>Upper Body Plyometric Drill</i> terhadap Hasil <i>Chest Pass</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	45
4.4.2 Uji Homogenitas Data	46
4.4.3 Uji Hipotesis Data	48
4.5 Pembahasan	50
4.5.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest <i>Chest Pass</i> Kelompok Eksperimen	50
4.5.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest <i>Chest Pass</i> Kelompok Kontrol	51
4.5.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	51
4.5.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	52
4.5.5 Pembahasan Uji Hipotesis.....	52
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Penelitian.....	19
2. Harga Untuk Uji Bartlett	24
3. Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	28
4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	29
5. Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
6. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	33
7. Data <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	37
8. Daftar Distribusi Hasil <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	38
9. Data <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	41
10. Daftar Distribusi Hasil <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	42
11. Tabel 12. Perbedaan <i>Mean Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	45
12. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Bola Basket	12
2. Gambar 2. Teknik <i>Chest Pass</i>	14
3. Gambar 3. Otot Dada	15
4. Gambar 4. Otot Lengan	15
5. Gambar 5. Teknik Latihan <i>Upper Body Plyometric Drill</i>	16
6. Gambar 6. Kerangka Berpikir	17
7. Gambar 7. Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	30
8. Gambar 8. Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	34
9. Gambar 9. Histogram Postest Kelompok Eksperimen.....	39
10. Gambar 10. Histogram Postest Kelompok Kontrol.....	43
11. Gambar 11. Grafik Perbedaan Pretest dan Post Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	57
2. SK Pembimbing	58
3. Usul Judul Penelitian	59
4. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	60
5. Surat Telah Diseminarkan	61
6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	62
7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Palembang.....	63
8. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	64
9. Program Latihan	66
10. Jadwal Kerja	70
11. Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	71
12. Foto Peneliti di Gerbang Sekolah.....	72
13. Foto Seluruh Sampel Pretest	73
14. Foto Pengambilan Data Pretest.....	74
15. Foto Seluruh Sampel Postest	75
16. Foto Pengambilan Data Post Test.....	76
17. Foto Evaluasi	77
18. Foto Bersama Guru Olahraga	78
19. Tabel Harga Distribusi t	79
20. Tabel Harga Chi Kuadrat	80
21. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	81
22. Kartu Bimbingan	82

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “*pengaruh Upper Body Plyometric Drill terhadap hasil jarak Chest Pass pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa putra di SMP Negeri 45 Palembang*”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *Upper Body Plyometric Drill* terhadap hasil jarak *Chest Pass* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa putra di SMP Negeri 45 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Upper Body Plyometric Drill* terhadap hasil jarak *Chest Pass* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa putra di SMP Negeri 45 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Sample penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil *pre test* dengan menggunakan sistem ordinal paering. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*Upper Body Plyometric Drill*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 0,201 meter dan kelompok kontrol -0,629. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai thitung lebih besar dari ttabel yaitu $15,2217 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Upper Body Plyometric Drill* memberikan pengaruh terhadap hasil *Chest Pass* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa putra di SMP Negeri 45 Palembang.

Kata kunci : Latihan *Plyometric*, Operan Dada (*Chest Pass*)



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola basket di ciptakan oleh James A. Naismith atas anjuran Luther Halsey Gulick agar dapat menciptakan suatu bentuk permainan yang dapat dilakukan diruangan, dengan ketentuan mudah dipelajari dan mudah untuk dimainkan, serta menarik dan menyenangkan bagi pelajar dan mahasiswa. Pada mulanya permainan tersebut, dilakukan dengan menggunakan keranjang bekas buah persik yang diletakkan disudut ruangan sebagai sasarannya, oleh karena itu permainan ini disebut dengan *basket ball* (Muhajir, 2006 : 12). Ternyata permainan ini sangat cepat berkembang dan sangat disenangi serta digemari oleh seluruh masyarakat. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah lima orang pemain, dan cara bermainnya bola tidak boleh dibawa lari, tetapi harus di oper-operkan kepada sesama teman. Maka dapat dikatakan bahwa permainan bola basket ini termasuk permainan yang terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi secara rapi sehingga mampu menghasilkan permainan yang baik.

Permainan bola basket adalah permainan beregu, maka harus ada kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu yang lainnya selain kerjasama yang baik, dibutuhkan juga kemampuan individu dalam regu tersebut. Maka dari itu setiap pemain harus memiliki teknik bermain yang baik, salah satu contoh dari teknik tersebut adalah mengoper bola atau *passing*. Kemampuan untuk memindahkan bola dari satu pemain kepemain lain merupakan cara tercepat dalam satu regu dapat dengan mudah memasukkan bola kekeranjang lawan. Dengan demikian *passing* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. Seperti yang dikemukakan oleh Kosasih (2008:26), bahwa “sangat penting bagi seorang

pemain untuk mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya, salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan". *Passing* atau mengoper bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*).

Untuk melakukan teknik *chest pass* atau operan dada yang baik harus ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan salah satunya adalah faktor latihan. Banyak cara atau metode penyampaian materi latihan untuk meningkatkan hasil *chest pass*, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat. Pada siswa SMP dapat dilihat kegagalan terbesar dalam *chest pass* adalah kurang terarahnya bola atau tidak sampainya operan kearah teman satu tim sehingga bola sering lepas begitu saja, hal ini disebabkan kesalahan pada teknik *chest pass* dan kurangnya kemampuan otot tangan mereka berkontraksi pada saat melakukan gerakan *chest pass*. Dengan melakukan latihan secara teratur dan berulang-ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan *chest pass*.

Siswa SMP merupakan usia yang produktif untuk membina dan mengembangkan suatu cabang olahraga sedini mungkin. SMP Negeri 45 Palembang adalah salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler basket dan sekolah yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup baik. Berdasarkan hasil wawancara ada banyak siswa yang belum memiliki teknik yang baik dalam melakukan beberapa gerakan yang ada dalam permainan basket. Hal ini dapat dilihat dengan belum adanya prestasi yang berhasil diraih selama ini. Padahal ditinjau dari segi fisik siswanya serta sarana dan prasarana yang ada sangat mendukung siswa tersebut untuk berprestasi lebih baik lagi pada cabang olahraga bola basket,

akan tetapi kurangnya teknik, taktik dan strategi dalam pembelajaran mengakibatkan para siswa tidak memiliki keterampilan yang baik, sehingga bakat yang ada pada siswa tidak bisa dikembangkan sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat siswa lebih tertarik untuk melatih teknik yang ada dalam permainan bola basket khususnya *passing* atau mengoper bola. Dengan kurang tepatnya hasil *chest pass*, karena pemain kurang dapat memperkirakan kekuatan yang tepat dalam mengoper bola, sehingga bola tidak sampai kepada teman satu tim. Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot tangan pada saat mengoper bola, karena pada saat mengoper bola otot tanganlah yang memegang peran penting, apabila otot tangan tidak terlatih maka hasil pada saat melakukan *chest pass* akan jauh dari sasaran. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil lemparan yang akurat harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tangan menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam melakukan operan dada. *Upper Body Plyometric Drills* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dan mengurangi kegagalan dalam melakukan operan dada atau *chest pass*, karena gerakan *upper body plyometric drills* dapat melatih otot-otot yang digunakan dalam gerakan *passing* sehingga operan menjadi lebih terarah keteman satu tim.

Dari hasil pengamatan yang saya peroleh dari 60 orang siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket disekolah ini hanya 25% siswa putra yang mampu melakukan gerakan *chest pass* dengan benar dan 75% siswa putra belum mampu melakukan gerakan *chest pass* dengan benar, hal tersebut dipengaruhi oleh salah satunya teknik dalam *passing* yang kurang baik karena siswa banyak belum memahami teknik dasar permainan bola basket dan juga kurang adanya teknik latihan yang baik dalam melakukan *chest pass* serta kekuatan otot tangan yang kurang maksimal sehingga bola yang dilemparkan meleset dari sasaran dan tidak sampai kesasaran. Dengan alasan bahwa latihan *upper body plyometric drills* adalah salah satu bentuk

latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tangan dan menghasilkan operan dada yang lebih baik serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Upper Body Plyometric Drills* Terhadap Hasil Operan Dada (*Chest Pass*) pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri 45 Palembang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka adapun masalah-masalah yang muncul yaitu:

1. Siswa kurang mengetahui teknik dasar dalam permainan bola basket
2. Kurang adanya teknik latihan yang baik dalam melakukan operan dada (*chest pass*)
3. Kekuatan otot tangan yang belum terlatih sehingga operan bola masih sangat lemah

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan diatas peneliti perlu membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka peneliti hanya membatasi, apakah latihan *Upper Body Plyometric Drills* dapat berpengaruh terhadap *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler basket SMP Negeri 45 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah latihan *upper body plyometric drills* berpengaruh terhadap hasil jarak *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler basket SMP Negeri 45 Palembang?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *upper body plyometric drills* terhadap hasil jarak *chest pass* siswa putra ekstrakurikuler basket SMP Negeri 45 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian di harapkan mempunyai manfaat dan hasil kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan sebagai berikut:

1. Bagi para siswa, diharapkan untuk mampu meningkatkan kemampuan siswa di bidang olahraga bola basket khususnya *Passing*.
2. Bagi para guru, pendidik dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan mengoper bola yang baik.
3. Bagi peneliti sendiri dan para peneliti lainnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2011. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Revisi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brown, Lee E, Dkk. 2000. *Training, Speed, Agility, and Quickness*. Canada: Human Konetics.
- Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometric*. Canada: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hartayani, Zollt. 2006. *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PERBASI
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball; First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nala, I Gusti Nugraha. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press
- Soekarjo. 1988. *Evaluasi Hasil Belajar dalam Bidang Keolahragaan*. Surabaya: University Press Ikip Surabaya.

Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta : Haji Masagung.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.

Wiessel, Hal. 1996. *Bola Basket; Langkah Untuk Sukses*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada.

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.

-----<http://fiqihilhamwijaya.wordpress.com/2011/01/31/basket/>.Diaksespada tanggal 26 Maret 2013.

-----<http://kurniawaniqbal.wordpress.com/2011/09/10/gambar-sketsa-lapangan-bola-basket/>. Diakses pada tanggal 26 Maret 2013.

-----http://ndocsr.blogspot.com/2008_12_01_archive.html&docid=lapangan-ring-basket/. Diakses pada tanggal 26 Maret 2013.