

**Spesifikasi Komponen Kondisi Fisik *Chest Pass*
Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket
SMP Negeri 7 Pemalang**

Alfian Fajar Darmawan¹, Dani Slamet Pratama², Buyung Kusumawardhana³
alfianfajarpml@gmail.com¹, danislametpratama2@gmail.com²,
buyungkusumawardhana@upgris.ac.id³
Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh atlet putri ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 7 Pemalang yang memiliki teknik chest pass yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan dengan kemampuan chest pass, ketepatan dengan kemampuan chest pass, daya tahan dengan kemampuan chest pass, koordinasi dengan kemampuan chest pass, dan kekuatan, ketepatan, daya tahan dan koordinasi dengan kemampuan chest pass atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang. Metode yang digunakan survey tes dan pengukuran. Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara kekuatan dengan kemampuan chest pass, dengan nilai $r_{x1,y} = 0.882 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, terdapat hubungan antara ketepatan dengan kemampuan chest pass, dengan nilai $r_{x2,y} = 0.903 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, terdapat hubungan antara daya tahan dengan kemampuan chest pass, dengan nilai $r_{x3,y} = 0.755 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, terdapat hubungan antara koordinasi dengan kemampuan chest pass, dengan nilai $r_{x4,y} = 0.891 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, dan terdapat hubungan gabungan antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan chest pass atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, dengan nilai $r_y(x_1,x_2,x_3,x_4) = 0.960 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$.

Kata kunci: kondisi fisik, chest pass, bola basket.

ABSTRACT

This research was motivated by female athletes of basketball extracurricular activities at SMP Negeri 7 Pemalang who had good chest pass techniques. The research aims to know the relationship between strength and chest pass ability, accuracy with chest pass ability, endurance with chest pass ability, coordination with chest pass ability, and strength, accuracy, endurance and coordination with chest pass ability for female athletes in basketball extracurricular activities at SMP Negeri 7 Pemalang. The data was collected using survey tests and measurements. The results of this study show that, there is a relationship between strength and chest pass ability, with a value of $r_{x1,y} = 0.882 > r(0.05)(12) = 0.576$, there is a relationship between accuracy and chest pass ability, with a value of $r_{x2,y} = 0.903 > r(0.05)(12) = 0.576$, there is a relationship between endurance and chest pass ability, with a value of $r_{x3,y} = 0.755 > r(0.05)(12) = 0.576$, there is a relationship between coordination and chest pass ability, with a value of $r_{x4,y} = 0.891 > r(0.05)(12) = 0.576$, and there is a combined relationship between strength, accuracy, endurance, and coordination with the chest pass ability of female athletes in basketball extracurricular activities at SMP Negeri 7 Pemalang, with a value of $r_y(x_1,x_2,x_3,x_4) = 0.960 > r(0.05)(12) = 0.576$.

Keywords: physic condition, chest pass, basketball.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani pada seseorang. Melakukan kegiatan olahraga secara rutin maka metabolisme yang ada di dalam tubuh akan berjalan lancar sehingga tubuh akan bugar dan memiliki manfaat menjaga kesehatan. Selain menyehatkan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang pemersatu masyarakat. Ada beberapa jenis olahraga yang digemari oleh banyak masyarakat di Indonesia, salah satunya adalah olahraga bola basket. Salah satu upaya meningkatkan olahraga bola basket ini adalah dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang ada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler basket yang ada di sekolah tentunya sangat membantu mengembangkan serta menyalurkan potensi peserta didik yang mempunyai kemampuan dalam olahraga bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat berfungsi sebagai jembatan untuk peserta didik dalam hal meraih prestasi.

Bola basket merupakan salah satu olahraga bola besar yang terdiri dari lima orang dalam satu tim. Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang mengutamakan kerja sama tim. Selain kerja sama tim, untuk mencapai prestasi dalam olahraga ini juga dibutuhkan beberapa teknik dan komponen kondisi fisik yang baik bagi para pemainnya. Menurut Saputra Mahendra (2019:12) ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket diantaranya adalah mengoper (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*).

Passing merupakan suatu gerakan seorang pemain yang berusaha mencegah tim lain merebut bola dengan cara mengoper bola kepada teman satu timnya. *Passing* merupakan teknik yang paling mendasar untuk permainan bola basket. Dalam permainan bola basket, *passing* bola terdiri dari mengoper bola dari depan dada (*chest pass*), mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*), mengoper bola dengan meantulkan bola ke bawah (*bounce pass*), (Saputra dan Mahendra, 2019:12). Salah satu teknik *passing* yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket adalah *chest pass*. Hal ini sesuai dengan pendapat Irwansyah dan Nenggala (2018:21) yang menyatakan bahwa operan *chest pass* paling sering digunakan dan sangat cocok untuk operan jarak pendek serta operan ini lebih efektif. *Passing chest pass* merupakan teknik mengoper bola yang dilakukan dengan jarak antar pemain yang tidak terlalu jauh. laju bola dalam *chest pass* akan lebih cepat karena bola langsung mengarah ke teman satu tim tanpa dipantulkan maupun dilambungkan terlebih dahulu. Hal itu sejalan dengan pendapat Khoeron (dalam Saputra dan Mahendra, 2019:12) bahwa *passing chest pass* merupakan teknik mengoper bola dari depan dada yang dilakukan dengan cara bola dipegang setinggi dada dan posisi hampir menyentuh badan. Jari tangan dibuka ketika membawa bola dan siku ditekuk. Saat bola mulai dilepaskan, posisi tangan lurus kedepan dengan telapak tangan menghadap keluar.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan operan *chest pass* diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kualitas dari operan *chest pass*. Menurut Syafrudin (2011:65), kondisi fisik dibedakan dalam pengertian sempit dan luas. Dalam pengertian sempit kondisi fisik adalah keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga

Alfian Fajar Darmawan, Dani Slamet Pratama, Buyung Kusumawardhana, Spesifikasi 2
Komponen Kondisi Fisik *Chest Pass* Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7
Pemalang

unsur tersebut ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*) dan koordinasi (*coordination*). Kondisi lainnya yaitu konsentrasi, dalam permainan baik latihan maupun pertandingan dibutuhkan konsentrasi sehingga siswa tetap fokus dalam bermain. Kecepatan reaksi dan koordinasi juga dibutuhkan dalam bermain (Saputra dan Mahendra, 2019:12).

Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang hampir semua cabang olahraga membutuhkannya. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan (Harsono, 2018:61). Kekuatan digunakan sebagai suatu gerak seperti melompat, melempar, menangkap, menahan, dan sebagainya. Selain itu kekuatan memiliki unsur lain seperti kelincahan, keseimbangan, kelentukan, maupun koordinasi. Oleh sebab itu, dalam permainan bola basket kekuatan sangat diperlukan. Salah satunya saat melakukan *passing* khususnya *passing chest pass*. Hal ini dapat membantu meningkatkan kecepatan seseorang untuk melakukan suatu gerakan dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat (Widiastuti, 2017:75).

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai sasaran yang diinginkan dan memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Hal ini sesuai pendapat Suharno (2014:8) yang menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak, sesuatu serangan sesuai dengan tujuannya. faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan adalah (1) koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi, (2) besar dan kecilnya (luas dan sempitnya sasaran), (3) ketajaman indra dan pengaturan saraf, dan (4) penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa akurasi atau ketepatan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengarahkan suatu benda kepada sasaran tertentu sesuai keinginannya.

Daya tahan merupakan kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018:11) yang menyatakan bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan. Dengan adanya daya tahan yang baik, maka seorang atlet dapat bermain bola basket dalam waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berlebih.

Komponen kondisi fisik lain yang memengaruhi hasil dari operan *chest pass* yaitu koordinasi. Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara cepat dan seimbang menjadi satu pola gerak (Harsono, 2018:161). Kemampuan koordinasi merupakan dasar yang baik bagi pemain bola basket. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang, maka akan semakin baik keterampilan seseorang dalam bermain bola basket khususnya saat melakukan operan *chest pass*. Hal ini sejalan dengan pendapat Barrow dan McGeet (dalam Harsono, 2018:160) yang menyebut bahwa orang yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik adalah orang yang memiliki *motor educability* yang baik.

Berdasarkan studi pendahuluan, 75% dari sampel dapat melakukan *chest pass* lebih dari 14 kali dalam waktu 15 detik. Hal itu terlihat ketika atlet melakukan tes *chest pass*. Oleh Alfian Fajar Darmawan, Dani Slamet Pratama, Buyung Kusumawardhana, Spesifikasi 3
Komponen Kondisi Fisik *Chest Pass* Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7
Pemalang

sebab itu peneliti memilih *chest pass* karena menurut penjelasan diatas atlet putri bola basket SMP Negeri 7 Pemalang memiliki teknik *chest pass* yang baik. Kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan *chest pass*. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara kekuatan dengan kemampuan *chest pass*, ketepatan dengan kemampuan *chest pass*, daya tahan dengan kemampuan *chest pass*, koordinasi dengan kemampuan *chest pass*, serta hubungan keempat variabel tersebut terhadap kemampuan *chest pass*. Maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Spesifikasi Komponen Kondisi Fisik *Chest Pass* Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7 Pemalang”.

KAJIAN TEORI

Dalam olahraga bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, yaitu dimulai dari yang paling mendasar, dari cara memegang bola dan menangkap, mengoper bola, serta menggiring bola. Teknik dasar lainnya adalah teknik *pivot*, *shooting* (menembakan bola kedalam keranjang atau ring), dan *lay up*. Teknik melempar bola terdiri atas tiga jenis, yaitu teknik lemparan bola dari arah dada (*chest pass*), lemparan bola dari atas kepala (*overhead pass*), dan lemparan bola ke arah tanah dengan cara memantul (*bounce pass*). Adapun fokus dalam penelitian ini adalah pada teknik *chest pass*.

Chest pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di-*passing* tepat ke arah depan dada. Menurut Aziz (2018:150) *chest pass* adalah *passing* yang dilakukan di depan dada dengan menggunakan dorongan tangan yang mengandalkan kekuatan otot-otot lengan dan *passing* ini efektif dilakukan dengan jarak pendek. Sesuai namanya, *chest* artinya dada, *chest pass* adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di *passing* tepat ke arah depan dada. Kelebihan *chest pass* adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan. Sedangkan Wissel (2000:71) menyatakan bahwa cara melakukan *passing chest pass* adalah siku ditekuk di samping badan posisi bola di depan dada.

Spesifikasi komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan (Harsono, 2018:61). Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Dengan kekuatan atlet akan mampu lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, dan kekuatan otot dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 2018:62).

Menurut Suharno (2014:8) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak sesuai dengan tujuannya. Sedangkan menurut Sajoto (2010:12) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai sasaran yang diinginkan. Lebih lanjut menurut Suharno (2014:8) faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan adalah (1) koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, Alfian Fajar Darmawan, Dani Slamet Pratama, Buyung Kusumawardhana, Spesifikasi 4
Komponen Kondisi Fisik *Chest Pass* Atlet Putri di Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 7 Pemalang

korelasinya sangat tinggi, (2) besar dan kecilnya (luas dan sempitnya sasaran), (3) ketajaman indra dan pengaturan saraf, dan (4) penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa akurasi atau ketepatan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengarahkan suatu benda kepada sasaran tertentu sesuai keinginannya.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan (Harsono, 2018:11). Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan pada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain. Seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang cukup lama (Maliki, Hadi, dan Royana, 2016:2).

Menurut Widiastuti (2017:17) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Sedangkan Wening Nugraheni dan Agung Widodo (dalam Aziz, 2018:151) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Koordinasi menyatukan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat senso motorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan (Aziz 2018:151).

METODOLOGI

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Metode yang akan digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pada penelitian ini variabel yang akan dihubungkan adalah kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi terhadap kemampuan *chest pass*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2020, pada hari senin pukul 16.00 WIB, bertempat di SMP Negeri 7 Pemalang. Jumlah populasi yang digunakan adalah peserta putri ekstrakurikuler bola basket putri SMP N 7 Pemalang yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini diambil sampel 12 siswi putri.

Penelitian dengan rancangan korelasional yaitu untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih yaitu antara variabel terikat dan variabel bebas. Yang menjadi variabel bebas adalah kekuatan(X1), ketepatan(X2), daya tahan(X3), dan koordinasi(X4) dan yang menjadi variabel terikatnya adalah kemampuan *chest pass*(Y). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kekuatan menggunakan tes *push up* putri, ketepatan menggunakan tes memantulkan bola ke dinding sasaran, daya tahan diukur menggunakan tes *Flexed Arm Hang*, koordinasi menggunakan tes melempar pada sasaran atau target, dan *chest pass* menggunakan tes memantulkan bola ke tembok.

Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik asosiatif dengan *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Untuk pengukuran Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Normal tidaknya data yang dianalisis dari tiap-tiap variabel. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogrof-smirnov*. Dasar yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran ialah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal. Dan apabila $p < 0.05$ maka sebaran dinyatakan tidak normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Kekuatan	0.712	0.05	Normal
Ketepatan	0.681	0.05	Normal
Daya Tahan	0.629	0.05	Normal
Koordinasi	0.868	0.05	Normal
<i>Chest pass</i>	0.757	0.05	Normal

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai *signifikan* (p) dari semua variabel adalah lebih besar dari 0.05. Jadi, data tersebut berdistribusi normal.

a. Uji Linearitas

Pengujian linearitas hubungan dilakukan melalui nilai signifikansi *linearity*. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*linearity*) < 0.05 .

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi <i>Linearity</i>	Sig	Keterangan
X ₁ .Y	0.00	0.05	Linier
X ₂ .Y	0.01	0.05	Linier
X ₃ .Y	0.00	0.05	Linier
X ₄ .Y	0.01	0.05	Linier

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Dari tabel diatas, terlihat bahwa nilai Signifikansi *Linearity* seluruh variabel terikat terhadap variabel bebas adalah < 0.05 . Jadi, semua variabel terikat dengan variabel bebasnya dinyatakan linear.

1. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Supaya memeperjelas hubungan antara variabel bebas dan dengan variabel terikat maka dilakukan analisis korelasi berganda.

a. Hubungan antara kekuatan dengan *chest pass*

Uji hipotesis pertama berbunyi” Terdapat hubungan antara kekuatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Korelasi antara kekuatan (X_1) dengan *chest pass* (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_1.Y$	0.882	0.576	Signifikan

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas maka diperoleh koefisien korelasi kekuatan dengan hasil *chest pass* sebesar 0.882 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{x_1.y} = 0.882$ dengan $r_{(0.05)(12)} = 0.576$. karena koefisien korelasi antara $r_{x_1.y} = 0.882 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, maka koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara kekuatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”, dapat diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang.

b. Hubungan antara ketepatan dengan *chest pass*

Uji hipotesis pertama berbunyi” Terdapat hubungan antara ketepatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Korelasi antara ketepatan (X_2) dengan *chest pass* (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_2.Y$	0.903	0.576	Signifikan

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas maka diperoleh koefisien korelasi ketepatan dengan hasil *chest pass* sebesar 0.903 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{x_2.y} = 0.903$ dengan $r_{(0.05)(12)} = 0.576$. karena koefisien korelasi antara $r_{x_2.y} = 0.882 >$

$r_{(0.05)(12)} = 0.576$, maka koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara ketepatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”, dapat diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ketepatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang.

c. Hubungan antara daya tahan dengan *chest pass*

Uji hipotesis pertama berbunyi” Terdapat hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Korelasi antara daya tahan (X_3) dengan *chest pass* (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_3.Y$	0.755	0.576	Signifikan

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas maka diperoleh koefisien korelasi daya tahan dengan hasil *chest pass* sebesar 0.754 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{x_3.y} = 0.755$ dengan $r_{(0.05)(12)} = 0.576$. karena koefisien korelasi antara $r_{x_3.y} = 0.755 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, maka koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”, dapat diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang.

d. Hubungan antara koordinasi dengan *chest pass*

Uji hipotesis pertama berbunyi” Terdapat hubungan antara koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Korelasi antara koordinasi (X_4) dengan *chest pass* (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_4.Y$	0.891	0.576	Signifikan

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas maka diperoleh koefisien korelasi kekuatan dengan hasil *chest pass* sebesar 0.891 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{x_4.y} = 0.891$ dengan $r_{(0.05)(12)} = 0.576$. karena koefisien korelasi antara $r_{x_4.y} = 0.891 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, maka koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”, dapat diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang.

e. Hubungan antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, koordinasi dengan *chest pass*

Uji hipotesis pertama berbunyi” Terdapat hubungan antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Korelasi antara kekuatan (X_1), ketepatan (X_2), daya tahan (X_3), koordinasi (X_4) dan *chest pass* (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_1. X_2. X_3. X_4 . Y$	0.960	0.576	Signifikan

Sumber: Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas maka diperoleh koefisien korelasi antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi terhadap kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang sebesar 0.961 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengonsultasi $r_y(x_1.x_2.x_3.x_4) = 0.960 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, maka koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang”.

Hasil analisis menunjukkan bahwa korelasi kekuatan (X_1) dengan kemampuan *chest pass* (Y) adalah 0.882, korelasi antara ketepatan (X_2) dengan kemampuan *chest pass*(Y) adalah 0.903, korelasi antara daya tahan(X_3) dengan kemampuan *chest pass*(Y) adalah 0.755, dan korelasi antara koordinasi(X_4) dengan kemampuan *chest pass*(Y) adalah 0.891 dimana lebih besar dibandingkan r_{tabel} 0.576 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan dengan kemampuan *chest pass*, ketepatan dengan kemampuan *chest pass*, daya tahan dengan kemampuan *chest pass*, dan koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang.

Sedangkan pengujian korelasi berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan *chest*

pass atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang. Dengan nilai $r_y(x_1, x_2, x_3, x_4) = 0.960 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Bernilai positif artinya semakin baik kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi maka akan semakin baik pula kemampuan *chest pass* dalam bola basket. Besarnya sumbangan kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan *chest pass* diketahui dengan cara mencari nilai koefisien determinan (R^2). Rumus $R^2 = (R \times 100\%)$. Nilai R^2 sebesar 0.922 sehingga nilai besarnya sumbangan kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan *chest pass* sebesar 92%, sedangkan sisanya sebesar 8 % dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian. Sumbangan efektif kekuatan terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 25%, ketepatan sebesar 38%, daya tahan sebesar 4%, dan koordinasi sebesar 25%. Diantara 4 komponen kondisi fisik yang paling besar pengaruhnya adalah ketepatan dengan nilai $r_{x_2, y} = 0.903 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, adapun yang paling rendah adalah daya tahan dengan nilai $r_{x_3, y} = 0.754 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$.

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan data hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, deskripsi, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa spesifikasi komponen kondisi fisik *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, yaitu kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi. Terdapat hubungan antara kekuatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, dengan nilai $r_{x_1, y} = 0.882 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$. Terdapat hubungan antara ketepatan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, dengan nilai $r_{x_2, y} = 0.903 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$. Terdapat hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, dengan nilai $r_{x_3, y} = 0.755 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$. Terdapat hubungan antara koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, dengan nilai $r_{x_4, y} = 0.891 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$. Terdapat hubungan gabungan antara kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi dengan kemampuan *chest pass* atlet putri di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 7 Pemalang, dengan nilai $r_y(x_1, x_2, x_3, x_4) = 0.960 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$. Diantara 4 komponen kondisi fisik yang paling besar pengaruhnya adalah ketepatan dengan nilai $r_{x_2, y} = 0.903 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$, adapun yang paling rendah adalah daya tahan dengan nilai $r_{x_3, y} = 0.754 > r_{(0.05)(12)} = 0.576$. Sehingga pelatih perlu meningkatkan latihan dari keempat kondisi fisik tersebut kepada atletnya guna memaksimalkan kemampuan *chest pass*.

Berdasarkan simpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu hendaknya pelatih meningkatkan kemampuan *chest pass* dengan memperhatikan beberapa faktor kondisi fisik yang sangat berpengaruh yaitu; kekuatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi. Atlet diharapkan dapat lebih meningkatkan latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *passing chest pass*. Adapun untuk peneliti selanjutnya agar lebih menyempurnakan dan mengembangkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. (2018). "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Passing Chest pass di Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMP Hayatan Hayyibah Tahun 2017/2018". *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 148-153.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hendra, M. dkk. "Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket". *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*. 1 (2) 42-47.
- Machmud I. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas. Muhidin, S.A. & Maman A. (2011). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Maliki, O. & Hadi H., I.F.R. (2017). "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu UPGRIS Tahun 2016". *Jurnal Jendela Olahraga*. 2 (2) 1-8.
- Nenggala, A.K. & Irwansyah. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Ngatman. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nugroho, U. (2015). *Pedoman Tes dan Ukur Olahraga*. Purwodadi-Grobogan: CV Samu Untung.
- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: MedisKom.
- Suharno, H.P. (2010). *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang*: UNP PRESS Padang.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wissel. (2000). *Bolabasket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.