

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TERHADAP KETERAMPILAN CHEST PASS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMP NEGERI 1 KOTA SUKABUMI

Irvan Maulana¹⁾, Firman Maulana²⁾, Titis Nurina³⁾
^{1,2,3)}Prodi PJKR, FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email: ¹⁾ipangsr@gmail.com

²⁾firmanm2189@gmail.com

³⁾titisnurina327@ummi.ac.id

ABSTRAK: Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan bolabasket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass*. Tujuannya untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu net, ban mobil dan sasaran target terhadap keterampilan *chest pass* di SMPN 1 Kota Sukabumi. Peneliti ini menggunakan penelitian eksperimen semu dan desain penelitian yang digunakan “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Data hasil tes di analisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji t) dengan menggunakan aplikasi *microsoft excel 2010* untuk mengetahui hasil penelitian. Berdasarkan analisis data penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan alat bantu net, ban mobil dan sasaran target pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 1 Kota Sukabumi. Hal ini dibuktikan dengan dilihat bahwa t hitung sebesar $9.150 > 1.71$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi $p = 0.0001 < 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu terhadap *chest pass*. Apabila dilihat dari angka *Mean* sebesar 6.68, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass*.

Kata Kunci: Permainan Bolabasket, Alat Bantu, *ChestPass*.

ABSTRACT: *Basket ball is a sport group consisting of two teams, 5 people for each team. The purpose of the game is to get as many points as possible by entering the ball into the opponent's ring. This study has a purpose, namely to find out the effect of training to use tools on chest pass skills. And to find out using net tools, car tires and targets for chest pass skills at 1 Junior High School. This research used quasi-experimental design used "One Groups Pretest-Posttest Design". The research design that has a pretest before being treated and posttest after being treated. Test results data analyzed through normality test, homogeneity test, and hypothesis test (t test) using Microsoft Excel 2010 application to find out the results of the study. Based on data analysis, this study shows that is a significant influence between training using tools, car tires and targets on basketball extracurricular applications at Sukabumi 1 Junior High School. This is evidenced by the fact that t count is $9.150 > 1.71$ (t-table) and the magnitude of significance value $p = 0.0001 < 0.05$. So H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is a significant effect of training using a tool for chest pass. When viewed from the Mean number of 6.68, this shows that there is an effect of training using a tool for chest pass skills.*

Keywords: *Basketball Game, Tool, Chest Pass*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari Bahasa Prancis Kuno yang bermakna “kesenangan”. Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Ada beberapa jenis ekstrakurikuler di sekolah yang ada di daerah Sukabumi di antaranya bolabasket, bolavoli, futsal, sepakbola, bulutangkis, renang, beladiri, judo, karate, pencak silat, pecinta alam, takraw, tarung derajat, taekwondo. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah SMP Negeri 1 Kota Sukabumi adalah Bolabasket.

Bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan bola basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan. Pertandingan bola basket diselenggarakan di ruangan yang memiliki ukuran lapangan bola basket dengan panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter posisi utama dalam permainan bolabasket, yakni *forward*, yang bertugas mencetak poin dan

memasukkan bola ke dalam ring lawan, *defense*, pemain yang bertugas menghadang lawan, serta *playmaker*, pemain yang memegang peran mengatur alur bola dan merancang strategi permainan.

Ketika peneliti melakukan survei ke sekolah SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tanggal 2 Agustus 2018 pukul 15.00 WIB, peneliti bertemu dengan salah satu pelatih bernama Fikri Abdillah, dan berbincang-bincang mengenai permainan Bolabasket. Menurut pelatih kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket kurang terampil melakukan *passing* terutama *passing ChestPass*. Siswa di sekolah SMP Negeri 1 Kota Sukabumi cukup antusias mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan ada 25 siswa yang mengikuti latihan, sebagian besar siswa di SMP 1 Kota Sukabumi kurang terampil melakukan *passing*, peneliti langsung melihat latihan yang berlangsung dan peneliti melihat banyak *passing* yang kurang sempurna, seperti banyak yang melenceng tidak sampai kepada teman setimnya. Dan masalah yang di sampaikan pelatih Fikri Abdillah ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi yaitu kurangnya keterampilan *chest pass* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di

SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. Ada faktor yang mempengaruhi siswa kurang terampil melakukan *chest pass* yaitu kurangnya variasi dalam latihan, sehingga peneliti ingin menerapkan latihan *chest pass* menggunakan alat bantu seperti net dan ban yang di gantung. Berikut adalah nama-nama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi:

Berdasarkan Latar Belakang Masalah penelitian, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul, “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi”.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat Pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* di ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi?"

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan menganalisis hasil belajar *long pass* sepakbola dengan menggunakan gaya mengajar komando di SMP PGRI Cikembar Kabupaten Sukabumi.

TINJAUAN PUSTAKA

Adapun pengertian bola basket menurut Bebbi Oktara (2010: 1) Bolabasket merupakan olahraga berkelompok yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak *point* dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton, karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Sedangkan menurut Nidhom Khoeron (2017: 1) bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola ke dalam sebuah keranjang, dan mengumpulkan *point* sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang.

Dan menurut Mikanda Rahmani (2015: 50) Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh lima orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau *indoor*.

Berdasarkan teori-teori diatas permainan bolabasket adalah sebuah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan tiap tim terdiri dari lima pemain.

Menurut Bebbi Oktara (2010: 41) secara garis besar permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan beberapa teknik dasar, yaitu memegang, mengoper, dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Menurut Agus Salim (2008: 55) teknik *passing* adalah sebuah gerakan dimana seseorang pemain mengoper bola yang dibawanya kepada teman setimnya dengan cara dilempar. Tujuan dari teknik ini adalah mencegah tim lawan mencuri bola pemain. Menurut Agus Salim (2008: 57) Gerakan melempar dengan dua tangan searah dada atau yang biasa dikenal *chest pass* memiliki tujuan untuk mengoper bola dengan jarak dekat. Gerakan teknik dasar ini dapat dilakukan dengan diawali pengaturan posisi berdiri menghadap sasaran dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

Berdasarkan kajian teori diatas dapat disimpulkan bahwa *chest pass* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainya dengan caradiawali pengaturan posisi berdiri menghadap sasaran dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

Untuk dapat melakukan *chest pass* yang baik maka harus memiliki sikap awal yang baik agar keberhasilan dari *chest pass* semakin besar. Cara melakukan Teknik chest pass menurut Muhajir (2007: 18) adalah sebagai berikut:

- a. Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
- b. Sikut di bengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
- c. Sikap lutut dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan selebar bahu.
- d. Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.
- e. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambal meluruskan lengan dan

diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.

- f. Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.

Agar proses belajar berjalan dengan baik proses latihan *chest pass* berjalan dengan baik maka ketika latihan harus menggunakan alat bantu. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2008: 1404) targaet adalah sasaran atau batas ketentuan yang telah ditetapkan untuk dicapai

- 1). Net Menurut kamus Bahasa Indonesia (2008: 1072) mengatakan bahwa “Net adalah jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga seperti bulutangkis dan tenis yang dipasang melintang memisahkan lapangan permainan.” Net adalah alat permainan atau latihan yang digunakan untuk membantu melakukan sebuah permainan atau latihan, sehingga tujuan dari permainan tersebut dapat dicapai.
- 2). Ban Mobil
Ban adalah bagian penting dari kendaraan darat, dan digunakan untuk mengurangi getaran yang disebabkan ketidakrataan permukaan jalan, melindungi roda dari aus dan kerusakan, serta memberikan kestabilan antara kendaraan dan tanah untuk meningkatkan percepatan dan mempermudah pergerakan.
- 3). Target
Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2008: 1404) target adalah sasaran atau batas ketentuan yang telah ditetapkan untuk dicapai.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari” (Sugiyono, 2014: 80). Dalam penelitian ini

peneliti menjadikan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Kota Sukabumi sebagai populasi. Sehingga populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa laki-laki.

Sampel adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2014: 81). Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Karena kriteria pengambilan sampel di lihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti latihan. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampel jenuh yang menjadikan 25 siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi tahun 2018 dijadikan sampel.

“Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sebagai sample” (Sugiyono, 2014: 85).

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* semu, karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian *eksperimen* bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan terdapat hubungan sebab akibat dengan sasaran kepada satu kelompok *eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. “Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan” (Sugiyono, 2014: 74). Untuk mencari pengaruh antara satu variabel atau lebih yaitu antara variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Yang menjadi variabel bebas adalah latihan menggunakan alat bantu (X) dan yang menjadi variabel terikatnya adalah keterampilan *chest pass* (Y).

Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data (*chest pass test*).

Dan dihitung dengan menggunakan uji normalitas, uji t (*t-test*), uji homogenitas dan uji hipotesis.

Hipotesis Statistik

Jika $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ maka tolak H_0 artinya signifikan dan

Jika $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ maka terima H_0 artinya tidak signifikan

Artinya :

- a. H_0 = Tidak ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018.
- b. H_a = Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes awal/*pretest* diperoleh $L_{hitung} = 0.22$ nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\alpha : 0.05$ yaitu $L_{tabel} = 49.46$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal. Ternyata $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, atau $0.22 \leq 49.46$ yang artinya distribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes akhir/*posttest* diperoleh $L_{hitung} = 0.19$ nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\alpha : 0.05$ yaitu $L_{tabel} = 49,46$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal. Ternyata $L_{hitung} \leq L_{table}$, Ternyata $0.19 \leq 49.46$ artinya distribusi normal.

hasil perhitungan uji homogenitas yang bertujuan untuk menguji data yang berasal dari *variable* atau populasi yang sama atau homogen, maka dari itu diperoleh F hitung sebesar 1.08. hasil atau nilai ini berada

dibawah dari nilai yang ditetapkan oleh F tabel yaitu 1.98, maka dari itu data yang digunakan di dalam penelitian ini bersifat homogeny atau sama. Berdasarkan hasil penghitungan dengan pendekatan uji t, maka diperoleh T hitung sebesar 9.150. hasil penghitungan ini ternyata lebih besar dari nilai T tabel yang berjumlah 1.71, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti: Ha- Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler SMPN 1 kota Sukabumi tahun 2018.

Pembahasan

Setelah penulis melakukan eksperimen berdasarkan berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes awal/*pretest* diperoleh $L_{hitung} = 0.22$ nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\alpha : 0.05$ yaitu $L_{tabel} = 49.46$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal. Ternyata $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, atau $0.22 \leq 49.46$ yang artinya distribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes akhir/*posttest* diperoleh $L_{hitung} = 0.19$ nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\alpha : 0.05$ yaitu $L_{tabel} = 49,46$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal. Ternyata $L_{hitung} \leq L_{table}$, Ternyata $0.19 \leq 49.46$ artinya distribusi normal.

hasil perhitungan uji homogenitas yang bertujuan untuk menguji data yang berasal dari *variable* atau populasi yang sama atau homogen, maka dari itu diperoleh F hitung sebesar 1.08. hasil atau nilai ini berada dibawah dari nilai yang ditetapkan oleh F tabel yaitu 1.98, maka dari itu data yang digunakan di dalam penelitian ini bersifat homogeny atau sama. Berdasarkan hasil penghitungan dengan pendekatan uji t, maka diperoleh T hitung sebesar 9.150. hasil penghitungan ini ternyata lebih besar dari nilai T tabel yang berjumlah 1.71, dengan demikian

hipotesis nol (H₀) ditolak, yang berarti: Ha- Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler SMPN 1 kota Sukabumi tahun 2018.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisa data, dan pengolahan data mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMPN 1 kota sukabumi tahun 2018, dapat ditarik kesimpulan:

1. Metode latihan adalah suatu proses cara melatih yang dilakukan secara terprogram dengan baik yang fungsinya untuk mengembangkan latihan dan meningkatkan keterampilan gerak yang dilakukan.
2. *Chest pass* merupakan suatu gerakan melempar bola dengan dua tangan searah dada memiliki tujuan untuk mengoper bola dengan jarak dekat dan mencegah tim lawan mencuri bola dari pemain.
3. Terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim (2008). *Buku Pintar Bola Basket: Nuansa*
- Bebbi Oktara. (2010). *Permainan Bola Besar*. Depok: CV Binamuda Ciptakreasi
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Jakarta: Balai Pustaka*
- Mikanda Rahmani. (2015). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*

- Nidhom Khoeron. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*