

Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest Pass*

Fitra Nurahman, M. Ridwan

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail : nurahman.fitra@yahoo.com, ridwan@gmail.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu hampir seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang mengalami masalah dalam keterampilan *Passing* pada khususnya adalah *chest pass*. Variabel dalam penelitian ini latihan variasi latihan *passing* berkelompok dan kemampuan *chest pass*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi latihan *passing* berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *chest Pass* atlet SMA Negeri 7 Padang. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA negeri 7 Padang yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampel*. Maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 7 sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan *Chest Pass*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan variasi latihan *passing* berkelompok memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *chest Pass* dengan $t_{hitung} > t_{tabel}(5,36 > 1,72)$.

Kata kunci : Variasi Latihan *Passing* Berkelompok, *Chest Pass*

A. PENDAHULUAN

Imam Soedikun (1992:8) mengatakan bahwa: “Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola-bola dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan kelantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola kekeranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya kemasukan sedikit mungkin”.

Passing (mengumpan) adalah teknik pertama yang harus dikuasai oleh pemain sebelum bermain bolabasket. *Passing* selalu berkaitan dengan mengumpan. *Passing* yang tepat dan akurat serta tangkapan yang baik akan meningkatkan kualitas tim. *Passing* yang akurat dan tangkapan yang baik akan memberi peluang sedekat mungkin dengan ring basket untuk memasukkan bola. Menurut Oliver (2007:35) “*Passing* merupakan salah satu keberhasilan serangan sebuah tim dan unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka”.

Menurut Jon Oliver, (2007:35) Ada beberapa hal tujuan *passing* dalam permainan bolabasket, berikut:

1. Mengalihkan bola dari daerah padat pemain
2. Menggerakkan cepat bola pada *fast break*
3. Menciptakan permainan yang *offensive*
4. Mengumpan bola ke arah teman yang sedang bebas hambatan lawan
5. Mengumpan dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri

Menurut Oliver, Jon (2007:36) untuk melakukan *Passing (Chest Pass)*, posisikan dirimu kira-kira 3 meter dari sasaran, misalnya dengan seorang teman atau dinding. Letakkan tanganmu di sisi bola dan tekuklah (bengkokkanlah) lenganmu sedikit demi sedikit sehingga bola kamu bawa mendekati dadamu. Kesalahan kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan *chest pass* (Fardi, Adnan 1999: 29).

1. Posisi berdiri pada umumnya kurang rileks.
2. Bola sering dipegang hanya dengan jari tangan saja atau dengan seluruh telapak tangan, sehingga bola kurang mantap berada dalam pegangan.
3. Tidak melangkahkan salah satu kaki kedepan.

Dalam usaha meningkatkan kondisi fisik yang baik , maka sebelum latihan kita harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang ada. Maka dari itu, menurut Hendri Irawadi, (2017:5) penampilan seseorang dalam menyelesaikan tugas fisik yang dimilikinya. Unsur kondisi fisik yang diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan bekerja.

Menurut Syafruddin (2012:20) latihan atau Training adalah "Seluruh proses persiapan atlet secara fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) yang direncanakan secara teratur dan sistematis guna meningkatkan kemampuan olahraga atlet tersebut". Menurut Syafruddin (2012:21) bahwa "Latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kondisi fisik.

Intensitas beban latihan menunjukkan seberapa berat dan kerasnya latihan yang dilakukan (Bafirman dan Apri 2017:26). Intensitas menggambarkan takaran untuk kerja fisik dan psikis (mental). Bila intensitas beban kecil, maka efek latihan yang terjadi kecil tapi mendasar. Sebaliknya, intensitas latihan yang tinggi akan meningkatkan prestasi yang cepat tapi labil. "Sebagai komponen utama latihan, volume adalah persyaratan yang

sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik” (Bompa, 1999:1).

Agar latihan yang dilakukan dapat memberikan hasil, maka latihan tersebut harus diberi beban. Beban latihan menurut Letzelter dalam Syafruddin (2012:30) adalah "Seluruh efek latihan yang terjadi karena rangsangan luar dan rangsangan dalam".Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud dapat berupa rangsangan fisik dan bisa juga dalam rangsangan psikis (mental). Ciri-ciri karakteristik beban latihan menurut Syafrudin (2011: 32) terdiri dari : “(a) Intensitas (b) Volume (c) Interval (d) Durasi atau lama dan (e) Frekuensi”. Kelima ciri ini pada prinsipnya saling berkaitan satu sama lain dan itulah yang merupakan inti pemahaman tentang pembebanan latihan. Selain itu, tidak semua ciri-ciri beban tersebut ditemukan pada setiap pembebanan latihan, kadang kala pada suatu pembebanan latihan hanya ditemukan dua atau tiga ciri-ciri saja.

Variasi Latihan *passing* berkelompok adalah latihan yang dilakukan oleh tiga orang atau lebih. Latihan berkelompok lebih membutuhkan konsentrasi dan kerjasama yang tinggi antar pemain. Hal ini senada dengan dengan yang di ungkapkan.

Variasi latihan *passing* berkelompok sangat efektif digunakan saat melakukan latihan atau drill, yang di mana tidak hanya tempat aktifitas latihan tersebut. Jadi, variasi tidak hanya satu tempat tapi selalu berpindah tempat posisi atau langkah saat aktifitas melakukan latihan itu sendiri.

Latihan *chest pass* dapat diberikan dengan berbagai bentuk, seperti latihan dengan *passing* segitiga, *passing* bintang, dan *passing* segi empat. Bentuk latihan tersebut adalah bentuk latihan berkelompok. Karena latihan itu dapat membantu kerja sama tim dan komunikasi, selain itu juga dapat di gunakan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass*.

Pada penulisan ini, penulis fokus membahas olahraga prestasi pada siswa SMA Negeri 7 Padang. Penulis melakukan observasi dan pengamatan pada hari Jumat, 2 November 2018 , olahraga prestasi dikalangan siswa adalah olahraga bolabasket. SMA tersebut beralamat di Jl. Adinegoro No 17. Batipuh Panjang, Koto Tengah Padang, Sumatra Barat. Di sekolah ini olahraga bolabasket dilatih oleh Fajar Alfardiho Herman. Proses latihan pada hari Jumat dan Sabtu jam 16.00 WIB. Peminat yang mengikuti bolabasket SMA Negeri 7 Padang berjumlah 30 atlet, yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11.

Menurut pengamatan penulis, hampir seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang mengalami masalah dalam keterampilan *Passing* pada khususnya adalah *chest pass*. Ini dapat dilihat dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam pelaksanaan *chest pass*, seperti bola tidak sampai tujuan yang seharusnya atau tidak tepat sasaran. Sehingga bola tersebut menjadi gagal dan serangan yang akan dibangun pun tidak berhasil. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya variasi latihan *chest pass* untuk atlet sekolah tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen di SMA Negeri 7 Padang dengan memberikan latihan berkelompok yang tujuannya untuk mengetahui terdapat pengaruh variasi latihan *passing* berkelompok terhadap kemampuan *chest pass* pada atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang.

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan one–group pretest–posttest design”. Maksun (2012 : 97). Sebelum subjek dikenai perlakuan terlebih dahulu, sebagai peneliti sebaiknya melakukan observasi yang berupa *pre test* (T_1) kemudian dilakukan latihan sebanyak 12 kali pertemuan (X) dan setelah itu dilakukan observasi *post test* (T_2). Desain yang digunakan dalam peneliti adalah desain *One Group Pre-Test-Post-Test* yaitu observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang sebelum dilakukan eksperimen disebut *Pre-Test* dan Observasi yang sesudah dilakukan eksperimen disebut *Post-Test*. Tempat pelaksanaan penelitian ini pada di Lapangan SMA Negeri 7 Padang. Jl. Adinegoro No 17. Batipuh Panjang, Koto Tengah Padang, Sumatra Barat. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 25 Januari 2019 sampai 13 April pada siswa atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang. Dalam populasi penelitian tersebut adalah seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 7 Padang dengan jumlah 30 orang. Yang dimana 20 laki-laki, 10 Perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Penentuan *Purposive Sampling* dilandasi tujuan dan pertimbangan terlebih dahulu, jadi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 7 sebanyak 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan *chest pass* dengan memantulkan bola ke dinding tembok. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus uji t.

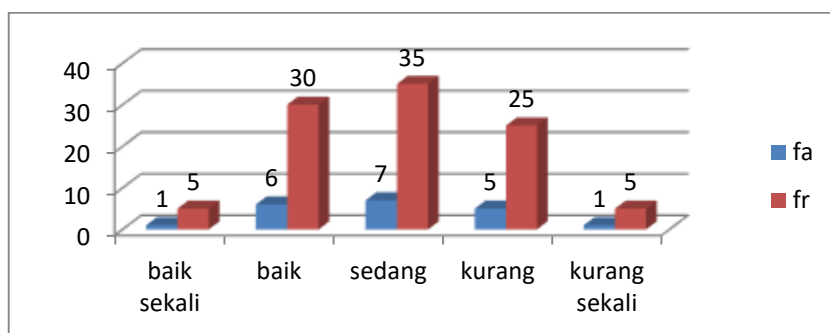
C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Tes Awal (*Pre test*) Kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang.

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>24	1	5	Baik sekali
2	21-23	6	30	Baik
3	18-20	7	35	Sedang
4	15-17	5	25	Kurang
5	<14	1	5	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

Dari Kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang 1 orang (5%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval >24, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (30%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval 21-23, berada pada kategori baik. 7 orang (35%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval 18-20, berada pada kategori sedang. 5 orang (25%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval 15-17, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5%) memiliki kemampuan *Chest Pass* pada kelas interval <14, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 19.05. Dapat disimpulkan Kemampuan *Chest Pass* (*pre test*) atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang berada pada sedang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



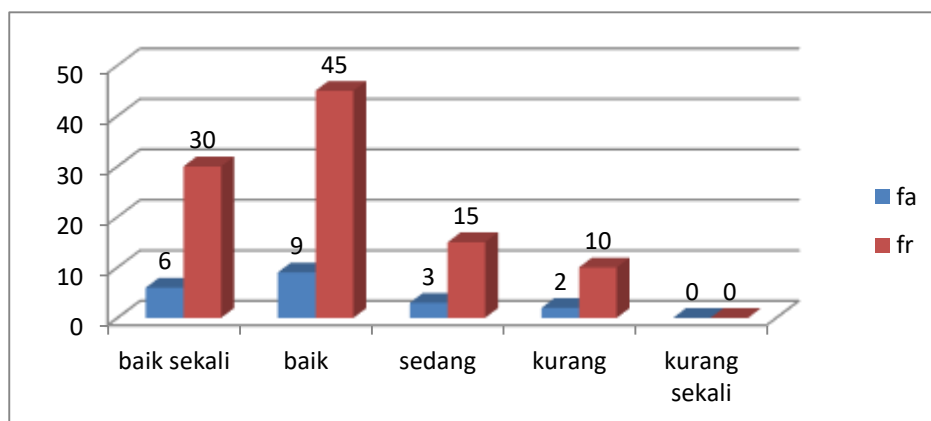
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kemampuan *Chest Pass*

2. Hasil Tes Akhir (*Post test*) Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>24	6	30	Baik sekali
2	21-23	9	45	Baik
3	18-20	3	15	Sedang
4	15-17	2	10	Kurang
5	<14	0	0	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

Dari Kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang 6 orang (30%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval >24, berada pada kategori baik sekali. 9 orang (45%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval 21-23, berada pada kategori baik. 3 orang (15%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval 18-20, berada pada kategori sedang. 2 orang (10%) memiliki skor *Chest Pass* pada kelas interval 15-17, berada pada kategori kurang, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan *Chest Pass* pada kelas interval <14, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 22.10. Dapat disimpulkan Kemampuan *Chest Pass* (*post test*) atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang berada pada baik. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Akhir (*Pos-Test*) Kemampuan *Chest Pass*

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas Data Kemampuan *Chest Pass*

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Kemampuan <i>Chest Pass</i> (<i>Pre Test</i>)	20	0.154	0.190	Normal
2	Kemampuan <i>Chest Pass</i> (<i>Post Test</i>)	20	0.162	0,190	Normal

Hasil pengujian untuk pengukuran *pre test* kemampuan *Chest Pass* skor L_o = 0,154 dengan n= 20, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar dari L_o. Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *Chest Pass* berasal dari populasi yang bedistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Untuk pengukuran *post test* kemampuan *Chest Pass* skor L_o = 0,162 dengan n = 20, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar dari L_o. Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *Chest Pass* berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan dari latihan variasi latihan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis

Variabel		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Chest Pass</i>	<i>Pre Test</i>	19.05	20	5,36	1,72	Signifikan
	<i>Post Test</i>	22.10				

Besar pengaruh latihan variasi latihan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang dengan rata-rata *pre test* sebesar 19.05 dan *post test* nya meningkat menjadi 22.10 (meningkat 3.05). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 5,36 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.72 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan n -1 = 19. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka t_{hitung}>t_{tabel} (5,36 > 1,72). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi passing berkelompok yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang (Untuk

lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 64).

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dilapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi latihan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* atlet SMA Negeri 7 Padang. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan maksimal atlet pada setiap bentuk latihan, kemudian dilakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *Chest Pass* diperoleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar 19.05. Namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan variasi latihan passing berkelompok maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 22.10.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,36 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,72. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dalam dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat disimpulkan bahwa latihan variasi latihan passing berkelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang.

Variasi Latihan *passing* berkelompok adalah latihan yang dilakukan oleh tiga orang atau lebih. Latihan berkelompok lebih membutuhkan konsentrasi dan kerjasama yang tinggi antar pemain. Hal ini senada dengan dengan yang di ungkapkan.

Variasi latihan *passing* berkelompok sangat efektif digunakan saat melakukan latihan atau drill, yang di mana tidak hanya tempat aktifitas latihan tersebut. Jadi, variasi tidak hanya satu tempat tapi selalu berpindah tempat posisi atau langkah saat aktifitas melakukan latihan itu sendiri.

Pada cabang olahraga bolabasket, untuk menghasilkan kemampuan *Chest Pass* yang baik sangat dibutuhkan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan chest pass, salah satunya adalah variasi latihan berkelompok. Apabila seseorang pemain memiliki peningkatan kemampuan chest pass setelah melakukan latihan variasi passing berkelompok, maka dapat membantu kecepatan gerakan tangan untuk mengarahkan dan mengusahakan agar bola tepat sasaran dalam melakukan chest pass, serta membantu atlet melakukan tolakan yang baik saat memberikan umpan kepada kawan saat melakukan *Chest Pass*. Oleh karena itu sangat diperlukan latihan variasi latihan berkelompok dalam

bolabasket agar mendapatkan kemampuan chess pass yang baik.

Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang di capai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat latihan variasi latihan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan *Chest Pass* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang. Dengan rata-rata *pre test* kemampuan *Chest Pass* sebesar 19.05 sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 22.10 (meningkat 3.05).

F. DAFTAR PUSTAKA.

- Bompa, T. (1999). *Periodization : theory and methodology of training*. Champaign, IL: human kinetics
- Apri Agus dan Bafirman. 2008. Pembentukan Kondisi Fisik..Buku Ajar tidak diterbitkan.Padang : FIK UNP
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang. FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2017. “Kondisi Fisik dan Pengukurannya”. Padang:UNP Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*: Unesa University Press
- Oliver, Jon. 2007. “Dasar-Dasar BolaBasket”. Bandung:PT Intan sejati.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FPOK
- Iqroni, David. (2017). “Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet Bolabasket”. (Jurnal Keolahragaan, 5 (2), 2017, 142-150). **Available Online at** <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>. Akses 27 Oktober 2018
- Irawadi, Hendri. 2017. “Kondisi Fisik dan Pengukurannya”. Padang:UNP Press.
- Iswahyuni, Eva. (2015). “ Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan *Chest pass* Pada Anggota Klub Bolabasket SMA NEGERI 14 Padang”. (Skripsi). UNP

- Junaidi, Ilham Arvan.2018. “PENINGKATAN KETERAMPILAN *CHEST PASS* BOLA BASKET MELALUI METODE *PEER TEACHING* MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA”. Jurnal Penjaskesrek. Vol. 5, No1, April 2018. Hlm. 38-40
- Mahsun. 2017. “Metode Penelitian Bahasa”. Depok: Rajawali Pers.
- Prusak, Keven A. 2007. “Permainan BolaBasket”. Yogyakarta:PT Intan Sejati.
- Seta, Hendrajid Kumala. 2015. “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap Dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing* SSB U-12 Di Kota Rembang”. (Jurnal Skripsi). Hlm. 14-18.
- Setyawati, Heny. 2011. “Pemberian Umpan Balik Dalam Belajar Gerak”. Jurnal Ilmial Spirit, ISSN;1411-8319 VOL.11 NO. 2 Tahun 2011. Hlm. 29-30.
- Sugiyono. 2018. “ Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D”. Bandung:ALFA BETA Rv.
- Suharsimi, Arikuto. 2010. “Prosedur Penelitian “Suatu Pendekatan Praktik”. Jakarta:PT Rineka Kinerja.
- Sukrisno. dkk. 2007. *Penjas Orkes*. Untuk SD Kelas IV. Penerbit Erlangga. Jakarta.