

Pengaruh Latihan Operan Lari Menyilang Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Bolabasket

M. Axl Rahman¹, M. Ridwan²

ABSTRAK : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* atlet *Club* Bolabasket Garuda Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap ketepatan *chest pass* atlet Bolabasket *Club* Garuda Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*eksperimental*), Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra *Club* Bolabasket Garuda Padang yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *AAHPERD Basketball Passing Test*, untuk mengukur ketepatan *chest pass* secara akurat dalam keadaan bergerak. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass*. Berdasarkan analisis data statistik, Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} terdapat pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* Bolabasket Atlet *Club* Garuda Padang.

Kata kunci : Operan Lari Menyilang, Chest Pass Bolabasket

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah Bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan, seperti: *three x three* dan *street ball* yang menjadikan olahraga Bolabasket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. 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”.

Atlet Bolabasket yang berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Dinata (2008:35) “menjelaskan terdapat beberapa keahlian atletik yang diperlukan untuk menjadi pemain Bolabasket yang handal, yakni kecepatan, tenaga atau kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi”.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik *passing*, karena pada era Bolabasket modern saat ini *passing* merupakan teknik yang paling berbahaya untuk

mencetak angka. Menurut Kosasih (2007: 26) “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.

Dari pernyataan tersebut sangat penting bagi pemain menguasai teknik-teknik *passing*. Salah satu teknik *passing* yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik *chest pass*.

Chest pass adalah operan yang paling umum dan paling banyak dilakukan dalam permainan Bolabasket. Menurut Fardi (1999: 28) “Ditinjau dari namanya maka jenis operan ini adalah operan yang dilakukan dengan menolakan bola dari dada kepada teman dengan arah mendatar dan penerimaan bola oleh teman juga diusahakan setinggi dadanya”. Operan ini sangat bermanfaat dan paling sering dilakukan untuk jarak dekat dengan mempertimbangkan kecepatan dan arah bola sehingga teman yang menerima bola dapat menerima bola dengan baik. Sedangkan menurut Goodson (2016: 42) “*Chest pass* ini sering digunakan untuk memajukan bola ke lantai dalam transisi, dan juga digunakan untuk bergerak Bolabasket dengan cepat dalam pengaturan setengah lapangan ketika tidak ada seorang pun di antara pelintas dan penerima.” Jarak antara pengoper dengan dan penerima bola pada operan jenis ini biasanya tidak lebih dari tujuh meter.

Chest pass merupakan teknik yang paling dominan yang sering digunakan saat bermain basket. Menurut Kosasih (2007 : 28) “*chest pass* merupakan jenis *passing* yang paling efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga”. Sedangkan menurut Ahmadi (2007:13) “mengoper bola dengan dua tangan di depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan Bolabasket”. Operan ini berguna untuk jarak pendek. mengoper bola dengan cara ini menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan ini adalah 5 sampai 7 meter.

Menurut Syafruddin (2011:20) 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 (2011:21) bahwa “Latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kondisi fisik.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* atlet *Club* Bolabasket Garuda padang. Variable dalam penelitian ini adalah latihan operan lari menyilang sebagai variabel bebas dan ketepatan *chest pass* sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap ketepatan *chest pass* atlet Bolabasket *Club* Garuda padang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan *one-group Pretest-posttest* design. Tempat penelitian ini dilaksanakan di gedung olahraga SMA Donbosco Padang, sedangkan penelitian ini dilakukan di Rebound Gym, Penelitian dimulai pada tanggal 18 Juli s.d 4 September 2018. Populasi pada Penelitian ini adalah seluruh atlet putra Bolabasket *Club* Garuda Padang Kelahiran Umur 2000 hingga 2002 yang aktif mengikuti kegiatan latihan pada tahun 2018 yang berjumlah 12 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD (1984) *basketball passing test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan rumus uji t.

HASIL

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang atlet Putra *Club* Bolabasket Garuda Padang yang memiliki tahun kelahiran 2000 sampai 2002. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan operan lari menyilang yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil AAHPERD *Basketball Passing Test* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test*

Setelah dilakukan AAHPERD *Basketball Passing Test* sebelum dilaksanakan metode latihan operan lari menyilang maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test*

NO	Data Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	25,67
3	Standar Deviasi	3,05
4	Varians	9,30
5	<i>Minimum</i>	23
6	<i>Maximum</i>	33
7	Jumlah	308

Berdasarkan analisis hasil data *Pre-test AAHPERD Basketball Passing Test* di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **33**, skor terendah **23** dengan rata-rata **25,67**, standar deviasi **3,05**, dan varians **9,30**.

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 7 orang sampel (58,33%) memiliki hasil kemampuan *chest pass* dengan kelas interval 23 – 25 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 26 – 28 dengan

kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 32 – 34 dengan kategori baik sekali.

Hasil *Post-test AAHPERD Basketball Passing Test*

Setelah dilakukan *Post-test AAHPERD Basketball Passing Test* setelah diterapkannya latihan operan lari menyilang maka didapat data akhir *Post-test AAHPERD Basketball Passing Test* sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis *Post-testt AAHPERD Basketball Passing Test*

NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	28,5
3	Standar Deviasi	3,60
4	Varians	12,96
5	<i>Minimum</i>	24
6	<i>Maximum</i>	35
7	Jumlah	342

Berdasarkan analisis hasil data *post-test AAHPERD Basketball Passing Test* di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **35**, skor terendah **24** dengan rata-rata **28,5**, standar deviasi **3,60**, dan varians **12,96**.

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kemampuan *Chest pass* sambil bergerak dengan kelas interval 24-26 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 27-29 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 30-32 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 33-35 dengan kategori baik sekali.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan Operan lari menyilang (**X**) dan *AAHPERD basketball Passing Test* (**Y**).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pre-test dan Post-test AAHPERD Basketball Passing Test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test AAHPERD Test</i>	0,2088	0,242	Normal
Hasil <i>Post-test AAHPERD Test</i>	0,1673	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test AAHPERD Basketball Passing Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2088** dan L_{tabel} **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test AAHPERD Basketball Passing Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test AAHPERD Basketball Passing Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1673** dan L_{tabel} sebesar **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test AAHPERD Basketball Passing Test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Operan lari menyilang (X) Terhadap Kemampuan *Chest pass* (Y) Pada klub Bolabasket Garuda Padang.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
5,77	1,79	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan Operan Lari Menyilang (X) terhadap kemampuan *Chest pass* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_1 diterima.

PEMBAHASAN

Pada saat proses latihan ada beberapa atlet yang melakukan latihan dengan serius dan ada yang lama dalam menangkap materi yang diberikan pelatih, begitu juga dengan disiplin mereka. Jadi ketika pengambilan nilai akhir (*post-test*) atlet yang bernama M. alHAFIZ mendapatkan peningkatan yang baik, karena melakukan latihan dengan disiplin dan serius. Ada atlet yang pada saat latihan tidak melakukannya dengan serius dan lama dalam memproses materi yang diberikan, sehingga mendapatkan hasil yang kurang baik, hanya mendapatkan peningkatan satu angka saja. Jadi jika ingin meningkatkan kemampuan atlet harus serius dan mempunyai disiplin yang bagus agar mendapat hasil yang maksimal.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2088** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1673** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,79** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *Chest pass* yang dibutuhkan untuk mendukung teknik fundamental atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan Bolabasket. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik. Salah satu jenis latihannya yaitu Operan Lari Menyilang.

Operan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, bahkan ada istilah di Bolabasket modern saat ini yang mengakui operan (*passing*) adalah teknik yang paling berbahaya di dunia, karena dengan menguasai teknik operan (*passing*) yang baik maka tercipta kerja sama tim yang baik yang sangat berperan penting untuk memenangkan sebuah pertandingan. Menurut Kosasih (2007 :25) “*passing* dan *catching* harus dilatihkan dengan benar, jika kita mau mempunyai kerja sama tim dengan kecepatan yang tinggi sekali”. Sedangkan menurut Ahmadi (2007:13) “*chest pass* merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket, operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter”.

Menurut Hannes (1988:7-8) “Latihan operan lari menyilang adalah bentuk latihan mengoper sambil bergerak”. Latihan ini berfokus terhadap kecepatan dan ketepatan *passing* karena pola lari yang berjalin-jalin. latihan dilakukan sesuai dengan kondisi permainan sebenarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **2,83** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan Operan lari menyilang (X) memberikan Pengaruh Terhadap Ketepatan *Chest pass* (Y) Pada atlet *Club Bolabasket Garuda Padang*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *.Permainan Bola Basket. Surakarta* : Era Intermedia.
- Dinata, Martha. 2003. *Dasar dasar mengajar Bolabasket*. Cerdas jaya. Jakarta
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang. FIK UNP.
- Goodson, Ryan. 2016. *Basketball Essentials*. Champaign, IL : Human Kinetics
- Kosasih Danny. 2007. *Fundamental Basketball first step to win* : Karmedia. Jakarta.
- Neumann, Hannes.1988. *.Bola Basket Pendidikan Dasar Dan Latihan*: PT Gramedia. Jakarta.
- Soedikun, Imam.1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FPOK