

# **Pengaruh Latihan *Rapid Fire* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bolabasket Tingkat SMP**

**Theresia Deskha Wizola<sup>1</sup>, Padli<sup>2</sup>**

**ABSTRAK** : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *chest pass* atlet club bolabasket tingkat SMP Klub Halilintar Bukittinggi. Variable dalam penelitian ini adalah latihan *rapid fire* sebagai variabel bebas dan kemampuan *chest pass* sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *rapid fire* terhadap kemampuan *chest pass* atlet bolabasket tingkat SMP Klub Halilintar Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, jadi penelitian (*quasi eksperimen*) menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), dengan populasi atlet bolabasket tingkat SMP Klub Halilintar Bukittinggi yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari 12 pemain putra dan 12 pemain putri, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra tingkat SMP Klub Halilintar Bukittinggi yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Wallbounce Basketball Passing Test*, untuk mengukur kemampuan *chest pass* secara cepat dan tepat. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *rapid fire* terhadap kemampuan *chest pass*.

Kata kunci : *rapid fire*, *chest pass*

## **PENDAHULUAN**

Bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bolabasket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bolabasket.

“Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Unsur dasar bolabasket yaitu *dribbling*, operan (*passing*), dan tembakan (*shooting*)” (Hartayani 2006:18). Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Permainan bolabasket sangat dimengerti kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya. Dalam permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gerakan yang

kompleks dan bersifat atraktif. Disamping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial seperti daya juang *sportifitas*, kerja sama dan *fair play* dan lain sebagainya.

*Passing* merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam bolabasket, karena bolabasket merupakan olahraga tim maka kerja sama dan operan-operan bola merupakan faktor penting dalam meraih kemenangan. Ditinjau dari perjalanan bola pada saat mengoper, ada beberapa macam teknik dasar passing yang sering digunakan yaitu operan tolakan dada (*chest pass*), operan diatas kepala (*over head pass*), dan operan pantulan (*bounce pass*).

Dari semua jenis *passing*, *chest pass* merupakan yang paling sering digunakan. Jenis operan ini dilakukan dengan menolakan bola dari depan dada kepada teman dengan cepat dan arah bola mendatar setinggi dada. *Chest pass* merupakan operan yang mementingkan kecepatan dan ketepatan dalam pelaksanaannya, jadi sangat berperan sekali dalam melakukan serangan cepat tanpa mudah disergap lawan. Agar *chest pass* dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan, kemampuan motorik, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan gerakan, dan kekuatan otot. Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga termasuk dalam melakukan *chest pass* bolabasket.

Melihat proses pelaksanaan gerakan *chest pass* yang paling dominan mempengaruhi yaitu daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan daya ledak untuk kecepatan dan koordinasi mata tangan untuk ketepatan operan. Irawadi (2017:152) mengemukakan “daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan”.Kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Daya ledak mempunyai peran penting, artinya dalam permainan bolabasket elemen kondisi fisik ini merupakan komponen yang menentukan dalam gerakan *chest pass*. Tanpa kondisi yang dimaksud, tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan secara tepat.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada Klub Halilintar Bukittinggi, sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melaksanakan teknik *chest pass* pada latihan, jalan bola tidak lurus, banyak tidak terarah dan jalan bola lambat, posisi badan yang tidak siap saat melakukan *chest pass*, kurangnya kelentukan jari-jari tangan dalam melakukan *chest pass* bolabasket, kurangnya kekuatan otot lengan saat *chest pass*, posisi kaki kurang siap saat melakukan *chest pass*, tidak melihat posisi teman saat *chest pass*, sehingga mengakibatkan bola tidak sampai tujuan sasaran atau teman yang dituju. Tidak seperti yang diharapkan dan

operan tersebut mudah untuk di *intercept*, selain dari kesalahan dalam melaksanakan teknik *chest pass* menurut observasi yang telah peneliti lakukan terdapat kendala-kendala dalam kemampuan *chest pass* baik dari atlet maupun dari program latihan yakni Atlet masih belum memiliki kemampuan teknik *chestpass* dengan baik, seperti yang telah diamati peneliti atlet masih asal-asalan melakukan *passing* terutama *passing chestpass*, kondisi fisik atlet basket masih rendah, seperti yang telah diamati atlet saat melakukan *passing chestpass* itu masih banyak yang terkadang bola nya tidak sampai ke teman dan masih banyak yang lambat dan bola tidak lurus. Itu dikarenakan kondisi fisik atlet tersebut masih rendah, bentuk latihan *passing* yang sangat minim, peneliti melihat pada saat latihan *passing* kurangnya bentuk-bentuk latihan untuk *passing* tersebut, program latihan tidak dilaksanakan dengan baik, seperti yang peneliti amati banyak si atlet yang melakukan program latihan dengan tidak serius, sehingga untuk hasilnya pun tidak maksimal.

Untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* bolabasket, ada beberapa bentuk latihan yang dapat diterapkan diantaranya latihan *rapid fire*, latihan *two ball rapid fire*, latihan *monket in the middle*, latihan *toss back/ passing circuit*, serta latihan *passing on the move*.

Dari paparan diatas banyaknya bentuk yang dapat meningkatkan kemampuan *chest pass*. Maka dengan demikian peneliti tertarik untuk menguji cobakan bentuk latihan *rapid fire* guna melihat gambaran nyata terhadap kemampuan chest pass atlet bolabasket tingkat SMP Klub Halilintar Bukittinggi.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini termasuk eksperimen, dengan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2002: 398). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *rapid fire*, variabel terikatnya adalah kemampuan *chest pass*. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 12 orang. *Chest pass* ini akan diukur dengan menggunakan *wallbouncebasketball passing test*. Tes dilakukan pada sebuah dinding.

## **HASIL PENELITIAN**

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang atlet Putra tingkat SMPKlub Halilintar Bukittinggi. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan

*rapid fire* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *wallbounce Basketball Passing Test* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

#### ***Hasil Pree-test wallbounce Basketball Passing Test***

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test wallbounce Basketball Passing Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **29**, skor terendah **17** dengan rata-rata **23**, standar deviasi **3,95**, dan varians **15,64**. Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan *chest pass* dengan kelas interval 17 - 19 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 20 – 22 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 23 – 25 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 26 – 28 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 29 – 31 dengan kategori Baik

#### ***Hasil Post-test Rapid Fire Basketball Passing Test***

Berdasarkan analisis hasil data *post-test walbounce Basketball Passing Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **35**, skor terendah **23** dengan rata-rata **28,92**, standar deviasi **4,01**, dan varians **16,08**. Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan *Chest pass* sambil bergerak dengan kelas interval 23 – 25 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 26 – 28 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 3 orang sampel (25%) dengan kelas interval 29 – 31 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 32 – 34 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 35 – 37 dengan kategori baik sekali.

## **PEMBAHASAN**

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1097** 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 **0,1011** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **3,36** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,81** maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil pengamatan terhadap pemain putra Klub bolabasket tingkat SMP Halilintar Bukittinggi terlihat bahwa teknik *passing* khususnya *chest pass* yang mereka miliki masih kurang baik seperti bola *chest pass* yang dilakukan masih kurang cepat dan tepat ke sasaran (arah dada). Hal ini terlihat dari banyaknya kesempatan melakukan *chest pass* masih kurang baik sehingga teman kesulitan menerima *passing* tersebut, pemain masih kesulitan melakukan *chest pass* sehingga bola tidak sampai ke teman atau tidak tepat sasaran sehingga banyak serangan cepat yang gagal dilakukan karena *chest pass* yang dilakukan dapat direbut atau dipotong oleh lawan. Hal tersebut didukung oleh adanya pernyataan dari pelatih bahwa masih banyak pemain putra Klub bolabasket Halilintar Bukittinggi yang kurang menguasai teknik *passing* dengan cepat dan tepat, banyak kesempatan yang mereka sia-siakan hanya karena tidak menguasai teknik *passing* tersebut. Oleh karena itu untuk meningkatkan teknik *chest pass* atlet Halilintar Bukittinggi diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *chest pass* menurut Nancy Licberan, (1997: 181) diantaranya adalah: latihan *rapid fire*, latihan *two ball rapid fire*, latihan *monket in the middle*, latihan *toss back/ passing circuit*, serta latihan *passing on the move*.

Dengan banyaknya latihan tersebut penulis hanya mengambil satu bentuk latihan yang akan di terapkan kepada anggota Tim bolabasket Putra tingkat SMP Halilintar Bukittinggi , yaitu latihan *rapid fire* yang berfokus pada ketepatan dan kecepatan *passing* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* dengan cepat dan tepat. Alasan lain penulis mengambil bentuk latihan ini adalah karena bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan yang paling efektif dan efisien untuk membiasakan atlet usia muda dalam memperbaiki teknik bermain dalam bolabasket sehingga dapat memberikan perbaikan terhadap teknik *passing* khususnya *chest pass* agar lebih baik.

Latihan *rapid fire* adalah salah satu bentuk latihan *chest pass* yang dilakukan dengan mengoper bola di dada dengan cepat dan tepat. Latihan ini juga membantu atlet untuk menangkap operan keras dan melepaskannya kembali dengan cepat. Latihan ini akan memperkuat tangan dan pergelangan atlet untuk meningkatkan koordinasi tangan dan mata atlet.

*Rapid fire* dilaksanakan dengan melakukan *passing* berpasangan dengan teman dan saling mengoper bola dengan cepat, setelah melakukan *chest pass* dengan teman, tangkap kembali bola yang datang dan cepat mundur satu langkah dan saling membolak-balikkan bola

sehingga setiap kali melakukan *chest pass* mundur sehingga 10 langkah kaki dan kemudian maju lagi selangkah setiap kali melakukan *chest pass* sehingga 10 langkah.

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 **Sultan Imam** 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.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan operan *rapid fire* 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 Latihan *Rapid Fire*.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1097** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1011** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **3,36** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,81** maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Latihan *rapid fire* adalah salah satu bentuk latihan *chest pass* yang dilakukan dengan mengoper bola di dada dengan cepat dan tepat. Latihan ini juga membantu atlet untuk menangkap operan keras dan melepaskannya kembali dengan cepat. Latihan ini akan memperkuat tangan dan pergelangan atlet untuk meningkatkan koordinasi tangan dan mata atlet. *Rapid fire* dilaksanakan dengan melakukan *passing* berpasangan dengan teman dan saling mengoper bola dengan cepat, setelah melakukan *chest pass* dengan teman, tangkap kembali bola yang datang dan cepat mundur satu langkah dan saling membolak-balikkan bola sehingga setiap kali melakukan *chest pass* mundur sehingga 10 langkah kaki dan kemudian maju lagi selangkah setiap kali melakukan *chest pass* sehingga 10 langkah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *rapid fire* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Chest pass* (Y) Pada atlet bolabasket tingkat SMP Klub Halilintar Bukittinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Depdikbud. 2014. Panduan penulisan tugas akhir / skripsi. Padang. FIK UNP
- Dinata, Martha. 2003. *Dasar dasar mengajar bolabasket*. Cerdas jaya. Jakarta
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang. FIK UNP.
- Hartayani. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi
- Irawadi. 2017. *Kondisi Fisik*. Padang : UNP
- Lieberman, Nancy. 1997. *Panduan Lengkap Bolabasket Untuk Wanita*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang Undang RI no.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga
- Rosmawati.(2013). *Tes pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani dan rekreasi*. Padang : FIK UNP
- Sudjana. 2005. *Metoda statistika*. Tarsito. Bandung.
- Suharsimi, arikunto. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT rineka cipta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FPOK