

Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul

Effect Of Training Using The Net On The Overhead Pass Ability Of The Basketball Extracurricular Members Of SMP Negeri 2 Wonosari, Gunungkidul Regency

Oleh: Desy Arisandi NIM 12601241065, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNY),
arisandi.desy@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *passing (overhead pass)* dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen), penelitian ini termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah tes melemparkan bola ke arah sasaran yang mengadopsi dari *Johnson Basket Ball Test* dengan tingkat validitas 0,837 dan reliabilitasnya sebesar 0,911. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Dari data uji t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *overhead pass*. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 47,77 %.

Kata kunci : Permainan Net, Kemampuan *Overhead Pass*, Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

Abstrac

The research had an intention to determine whether the training using the net could improve the overhead pass ability in a basketball game of the basketball extracurricular members of SMP Negeri 2 Wonosari, Gunungkidul.

The method was using quasi-experimental (pre-experiment). The research was included in the form of one group pretest-posttest design. The instrument was a test of throwing the ball into the net based on Johnson Basket Ball Test with the validity value at 0.837 and the reliability value at 0.911. The data were analyzed by t-test (paired sample t test).

The analysis showed that: there was a significant relationship between the training using the net and the overhead pass ability of the basketball extracurricular members of SMP Negeri 2 Wonosari, Gunungkidul Regency. From the data, it could be seen that the t test of t count was at $(10.805) > t \text{ table } (2.042)$, then there was a significant difference on the level of overhead pass ability. If depicted in the percentage terms, the increase amounted to 47.77%.

Keywords: *effects, training, net, overhead pass*

PENDAHULUAN

Menurut M. Muhyi Faruq (2009) tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya, sedangkan di salah satu sisi juga menjaga agar lawan tidak memasukkan bola ke ring basket yang dijaga. Ada tiga teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantul-mantulkan bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam ring bola basket (*shooting*).

Permainan bola basket setiap timnya memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap permainan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung 10 hingga 15 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 pelanggaran (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam pelanggaran karena permainannya lebih lama dan gaya permainannya

lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka). Peraturan dalam permainan bola basket sangatlah kompleks. Pemain sangat dituntut untuk memahami segala peraturan dasar dalam permainan bola basket.

Pemain bola basket yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan permainan bola basket dengan baik pula. Beberapa teknik yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan mengumpan (*passing*). Ketiga teknik dasar dalam permainan bola basket tersebut kemampuan mengumpan (*passing*) merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam bekerja sama di tim untuk mencetak angka. *Passing* atau mengumpan adalah salah satu kunci keberhasilan serangan tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar menghasilkan angka. Operan para pemain dapat melakukan gerakan

mendekati ring basket kemudian melakukan tembakan. Berdasarkan pernyataan diatas untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, siswa harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengumpan bola dengan baik. Ada 3 jenis *passing* dalam permainan bola basket, yaitu umpan dada (*chest pass*), umpan pantul (*bounce pass*), dan umpan lambung (*overhead pass*). Salah satu teknik dasar *passing* yang sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah teknik *overhead pass* atau biasa disebut operan atas kepala.

Nuril Ahmadi. (2007: 13) menyatakan Operan di atas kepala sering di pakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Seperti pada waktu melakukan operan pantul, operan di atas kepala merupakan pilihan untuk mengumpan teman yang berada di low post. Adapun pelaksanaan operan ini dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke

dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Jangan bawa bola ke belakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan mudah di curi oleh lawan, kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan gerakan lecutan, jari mengarah kepada target dan telapak tangan ke bawah. Permainan bola basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Salah satu teknik dasar *passing* yang sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah teknik *overhead pass* atau biasa disebut operan atas kepala.

Pengaruh latihan adalah suatu stimulus yang memberikan perubahan terhadap orang atau benda. Pengaruh adalah suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu benda maupun orang serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya. Dua hal ini adalah yang akan dihubungkan dan dicari apa hal

yang menghubungkannya. Oleh karena itu, pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul.

Untuk itulah peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan menggunakan net untuk meningkatkan kemampuan *passing* khususnya teknik *overhead pass* dalam permainan bola basket. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-posttest Design*.

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Menurut Sugiyono (2012: 107) “Penelitian eksperimen dapat diartikan

sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 November 2015-19 Desember 2016. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul

Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Wonosari sebanyak 26 anak. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 peserta.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah melempar bola ke arah sasaran yang diadopsi dari *Johnson Basket Ball Test*. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji coba instrumen. Hasil uji coba diperoleh validitas 0,837 dan reliabilitasnya sebesar 0,911.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik uji t. Hal ini dikarenakan dilihat dari hipotesis penelitian ini, bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada atau tidaknya pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Pretest

Hasil penelitian kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 8; nilai maksimum = 18; rerata = 12,56; median = 12,5; modus = 10 dan *standard deviasi* = 2,78.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	17 – 19	2	12,5
2	14 – 16	3	18,75
3	11 – 13	6	37,5
4	8 – 10	5	31,25
Jumlah		16	100

2. Posttest

Hasil penelitian kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 13, nilai maksimum = 23; rerata = 18,56; median = 18,5; modus = 17 dan *standard deviasi* = 3,07.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	22 – 24	4	25
2	19 – 21	4	25
3	16 – 18	5	31,25
4	13 – 15	3	18,75
Jumlah		16	100

3. Uji t

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan **H_a**: diterima dan **H_o**: ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”.

Pembahasan

Permainan bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai, Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket, tentunya para pemain harus bisa

menguasai teknik dasar permainan bolabasket salah satunya adalah *overhead pass*.

Operan di atas kepala (*overhead pass*) adalah salah satu usaha mengoper bola yang dilakukan dalam permainan bola basket dengan cara melemparkan bola melewati atas kepala dengan tingkat ketepatan yang tinggi. Sehingga operan ini dapat digunakan untuk melatih akurasi/ketepatan pemain. Operan ini dimaksud agar lawan tidak mudah untuk mendapatkan bola. Dikarenakan dengan lemparan bola di atas kepala atau tinggi, diharapkan lawan tidak dapat menjangkau atau merebut bola dengan mudah.

Mengingat *overhead pass* merupakan salah satu teknik dasar yang penting, penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan kemampuan *over head pass* menggunakan latihan net. Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh nilai t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan

demikian diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”.

Hasil tersebut diartikan bahawa latihan passing menggunakan net mampu berpengaruh terhadap kemampuan *overhead pass*. Pengaruh yang diberikan oleh latihan menggunakan net dalam penelitian ini menunjukan hasil yang positif dengan peningkatan persentasenya sebesar 47,77 %. Dengan melakukan latihan net anak dilatih untuk melakukan operan di atas kepala secara terus menerus, sehingga ketepatan dan akurasi akan diperoleh pemain. Permainan net adalah permainan dengan usaha diri sendiri atau kelompok menggunakan net yang dapat menimbulkan kesenangan sehingga dapat memberikan manfaat yang berarti.

Menurut Aziz Syamsir (2000: 20) “permainan adalah suatu kegiatan menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seseorang atau lebih.” Permainan yang menarik, menantang, dan memberikan kesenangan akan memberikan dampak yang baik bagi peserta. Ditambah latihan yang *continue* membuat anak menjadi terlatih dalam melakukan kemampuan *overhead pass* dengan baik.

Latihan menggunakan net dalam hal ini berfungsi sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan dan ketepatan lemparan. Secara tidak langsung dengan latihan passing menggunakan net pemain dituntut untuk melatih kedua tangan memberikan operan di atas kepala sehingga selian tangan terlatih untuk kekuatan, juga melatih ketepatan dalam memberikan operan. Hal tersebut dikarenakan latihan menggunakan net juga merupakan latihan secara berpasangan, sehingga pemain berlatih

memberikan operan kepada pemain secara tepat dan akurat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai $t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042)$, sehingga dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Saran

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *overhead pass* yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan permainan latihan menggunakan net.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *overhead pass* bola basket yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan *overhead pass* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Joyce, B., Marsha W., dan Emily C. (2011). *Models of teaching model-model pengajaran edisi kedelapan* terj. Achmad F. dan Ateilla M. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Grasindo.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.

Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar Kepeatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.