

PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN *OVERHEAD PASS* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG

NET TRAINING METHOD EFFECT FOR OVERHEAD PASS ABILITY OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS IN RANDUDONGKAL SENIOR HIGH SCHOOL, PEMALANG REGENCY

Oleh: Yoga Wahyu Pradana, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, ywpradana.8@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang. Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* dengan *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 20 peserta berusia 16-18 tahun. Instrumen yang digunakan adalah tes *overhead pass* ke arah sasaran modifikasi dari item tes *passing Johnson Basket Ball Test* dengan tingkat validitas 0,786 dan reliabilitas 0,826. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*). Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan *overhead pass*. Presentase peningkatan tersebut sebesar 49,81%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

Kata Kunci: *pengaruh, net, overhead pass*

Abstract

This research had an intention to determine whether the net training method could improve the overhead pass ability of basketball extracurricular members in Randudongkal senior high school, Pemalang regency. This research was using quasi experiment method with one group pretest-posttest design. Subject on this research were 20 members that 16-18 years old. The instrument of research was using overhead pass throwing test based on Johnson Basket Ball passing test with the validity value at 0,786 and the reliability value at 0,826. The resulted data were analyzed by using paired sample t test. The result of t-test was at $(18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ and $P (0,000) < \alpha (0,05)$, then there was a significant difference on the level of overhead pass ability. The increase of percentage amounted of 49,81%. This mean there is a significant effect on net training method for overhead pass ability of basketball extracurricular members in Randudongkal senior high school, Pemalang regency.

Keywords: *effect, net, overhead pass*

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga bisa dilakukan waktu libur sekolah (Irwansyah, 2006: 208). Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 64) ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif. SMA Negeri 1 Randudongkal adalah salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola basket di kabupaten Pemalang. Ekstrakurikuler bola basket ini menampung siswa-siswa yang berminat di bidang olahraga khususnya bola basket. Saat ini tim bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal masih belum menunjukkan kemampuan terbaiknya. Hal ini dibuktikan dalam beberapa tahun terakhir SMA Negeri 1 Randudongkal selalu tersingkir dan belum pernah menjuarai kompetisi bolabasket antar sekolah yang diselenggarakan oleh pemerintah daerah.

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*) (M. Muhyi Faruq, 2009 : 37). Kemampuan mengumpan merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam bekerja sama di tim untuk mencetak angka. Secara umum ada 3 jenis *passing* yang sering digunakan dalam permainan bola basket, yaitu umpan dada (*chest pass*), umpan pantul (*bounce pass*), dan umpan lambung (*overhead pass*).

Pemain bola basket ekstrakurikuler SMA N 1 Randudongkal terlihat lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan umpan lambung pada pertandingan POPDA kemarin. Bola yang seharusnya dilemparkan ke rekan di daerah lawan justru sering tidak sampai sehingga dapat direbut oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan ayunan lengan masih belum kuat, serta belum adanya latihan yang menguatkan power otot lengan. Dedy Sumiyarsono (2006: 66) mengatakan bahwa power sama dengan kekuatan kecepatan, yaitu kemampuan otot untuk mengatasi beban dalam waktu sesingkat mungkin. Ada beberapa cara untuk meningkatkan power otot lengan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 77) metode latihan menggunakan *Plyometric* di lapangan

dapat meningkatkan power otot, salah satunya menggunakan *medicine ball*. Bola obat atau *medicine ball* yaitu sebuah bola yang lebih besar dan lebih berat dari bola biasa, yang dapat digunakan untuk memperkuat otot-otot yang diperlukan untuk melempar (Chusaeri cs, 1989: 176-177).

Penurunan prestasi tim bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal salah satunya juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga yang menjadi faktor menurunnya kemampuan *overhead pass* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal. Rendahnya motivasi siswa perlu diperhatikan oleh pelatih. Siswa yang tidak serius bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan bermain bola basket, khususnya kemampuan *overhead pass*.

Salah satu metode yang cocok diterapkan untuk melatih kemampuan *overhead pass* yaitu dengan metode latihan menggunakan net. Net dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memberi tantangan pada siswa agar mampu melakukan *drill*

melemparkan bola basket melewati atas net ke arah teman dengan menggunakan *overhead pass*. Penambahan jarak dan ketinggian net diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler secara bertahap. Oleh karenanya saat diterapkan pada permainan sebenarnya peserta mampu mengumpangkan bola melewati atas kepala ke daerah lawan. Metode latihan menggunakan net ini diharapkan bisa membuat peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler akan meningkat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen adalah dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design*.

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data penelitian *pretest* dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2016 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 10

Maret 2016. Proses latihan dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2016 sampai 8 Maret 2016 sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, Minggu pada minggu pertama dan Selasa, Kamis, Sabtu pada pertemuan berikutnya. Penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal pada pukul 14.30-17.00 WIB.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal yang berjumlah 20 peserta yang berusia 16-18 tahun. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sehingga sampel dalam penelitian ini merupakan seluruh populasi yang ada berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal tahun ajaran 2015/2016.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket, maka instrumen yang digunakan untuk

pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah melempar bola kearah sasaran mengadopsi dari item tes *passing Johnson Basket Ball Test*. Proses validasi instrumen menggunakan model *Group Discussion Expert Judgment*, yaitu proses diskusi dengan melibatkan tenaga ahli untuk pengujian konstrak terhadap instrumen yang telah disusun. Instrumen *overhead pass* yang telah divalidasi tersebut belum diketahui tingkat validitas dan reliabilitasnya, sehingga peneliti perlu melakukan uji coba instrumen. Hasil uji coba instrumen diperoleh nilai validitas sebesar 0,786 dan reliabilitas 0,826.

Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah data terkumpul adalah menganalisis data tersebut. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dalam melakukan analisis data yang terdiri dari pengujian hipotesis (*t-test*) dan perhitungan peresentase peningkatan. Uji hipotesis menggunakan rumus uji t pada aplikasi SPSS 16 dengan taraf signifikan 0,05. Hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dan $db = N-1$ atau $t_{(0,05)(n-1)}$. Kriteria pengujian H_a diterima jika $t_{hitung} >$

$t_{(0,05)(n-1)}$ dan $P\text{-value} < \alpha = 0,05$, untuk harga lainnya H_0 ditolak.

Setelah diberi perlakuan perlu dilakukan perhitungan persentase peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Diferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Diferent} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Pretest

Hasil pengambilan data *pretest* kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 10; nilai maksimum = 18; rata-rata = 13,15; median = 13; modus = 12 dan 14; serta *standard deviasi* = 2,23.

Tabel 1. Distribusi Data Pretest

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	18-19	1	5
2	16-17	2	10
3	14-15	6	30
4	12-13	7	35
5	10-11	4	20
Jumlah		20	100

2. Posttest

Hasil pengambilan data *posttest* kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai minimum = 15; nilai maksimum = 24; rata-rata = 19,7; median = 19,5; modus = 19; dan *standard deviasi* = 2,39.

Tabel 2. Distribusi Data Posttest

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	23-24	3	15
2	21-22	4	20
3	19-20	7	35
4	17-18	4	20
5	15-16	2	10
Jumlah		20	100

3. Presentase Peningkatan

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 13,15 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 19,7. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{19,7 - 13,15}{13,15} \times 100\%$$

$$= 49,81\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh peningkatan presentase sebesar 49,81%, dengan adanya peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *overhead*

pass peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

4. Uji Hipotesis

Uji analisis data yang digunakan adalah uji t (*t-test*). Pengujian hipotesis menggunakan aplikasi SPSS 16 uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji hipotesis (*t-test*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (*t-test*)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	$t_{(0,05)(19)}$	t_{hitung}	<i>P</i>
Kemampuan <i>Overhead Pass</i>	19	2,093	18,634	0,000

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (18,634) $> t_{(0,05)(19)}$ (2,093) dan P (0,000) $< \alpha$ (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka **H_a** diterima dan **H_o** ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.”

Pembahasan

Bola basket merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu di mana masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Secara umum ada tiga teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantul-mantulkan bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam keranjang (*shooting*).

Overhead pass merupakan salah satu teknik dalam mengumpan bola basket kepada rekan dengan cara melempar bola melewati atas kepala pemain lawan. Operan ini bertujuan agar lawan tidak mudah untuk mendapatkan bola dan menyerang daerah lawan yang tidak dijaga. *Overhead pass* biasanya digunakan pada jarak yang cukup jauh, baik umpan antar sisi atau umpan langsung ke daerah pertahanan lawan (*fast break*).

Melihat pentingnya *overhead pass* dalam permainan bola basket, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal melalui

latihan menggunakan net. Peserta ekstrakurikuler dilatih untuk melakukan operan di atas kepala melewati atas net secara terus menerus ke arah pasangan yang berada di seberang net.

Permainan net merupakan sebuah permainan tim atau individu dengan jalan melewatkan benda melalui net dengan tinggi tertentu sehingga dapat memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Manfaat dari latihan menggunakan net dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan power lengan dan ketepatan lemparan. Secara tidak langsung latihan menggunakan net menuntut siswa untuk melakukan lemparan menggunakan kedua tangan secara kuat dan cepat sehingga power otot lengan menjadi lebih terlatih, selain itu siswa juga memiliki akurasi lemparan yang lebih baik saat melakukan operan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{(0,05)(19)}$ dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa **H_a**: diterima dan **H₀**: ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan

menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan menggunakan net memiliki pengaruh terhadap kemampuan *overhead pass*. Metode latihan menggunakan net berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 49,81%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya diperoleh nilai $t_{hitung} (18,634) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang.

Saran

1. Bagi pemain bola basket yang masih memiliki kemampuan *overhead pass* yang rendah agar lebih

- meningkatkan dengan latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk peserta ekstrakurikuler sehingga memiliki kemampuan *overhead pass* bola basket yang lebih baik lagi.
 3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa membuat instrumen *overhead pass* dan melakukan penelitian dengan variabel lain, tidak hanya latihan menggunakan net serta sampel penelitian yang lebih luas.

Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset

Tjaliek Sugiardo. (2001). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani "Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia". Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.

DAFTAR PUSTAKA

Chusaeri cs. (1989). *Bimbingan Teknik dan Taktik Sepakbola*. Jakarta: Mutiara Sumber Wijaya

Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. Yogyakarta FIK UNY.

Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.

M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Grasindo.