

PENGARUH MODEL PELATIHAN *MACHINE GUN PASS* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PADA PERMAINAN BOLABASKET TRI DARMA JOMBANG

Nurdian Ahmad¹
Mecca Puspitaningsari²

^{1,2}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pelatihan *machine gun pass* terhadap keteampilan *passing* pada permainan bolabasket di Tri Darma Jombang. Jenis dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan subjek populasi seluruh pemain bolabasket tri darma yang aktif mengikuti latihan yang berjumlah 15 pemain putra. Seluru pemain diberi pelakuan yaitu model pelatihan *machine gun pass*. Dari uji-t diperoleh, $t_{tabel} = 1,761$, sedangkan $t_{hitung} = 11,820$ dengan demikian dari hasil variabel terikat pada kelompok penelitian dinyatakan $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberi perlakuan *machine gun pass* dilihat dari hasil uji-t.

Kata kunci: *machine gun pass, keterampilan passing*

This study aims to determine how much influence the training model machine gun pass against passing skills in basketball game in Tri Darma Jombang. Type in this study is quantitative experimental method. This research uses populations subjectentire tri darma basketball players are active in training the son of 15 players. All players in the given treatment that machine gun pass. From t-test, $t_{tabel} = 1,761$ while $t_{hitung} = 11,820$ thus dependent variable results in the study group can be interpreted otherwise $t_{hitung} > t_{tabel}$ take effect difference between pre-test and post-test. Analisa based on the results of the above can be concluded that there is significant influence after a given treatment machine gun pass in view of the results of the t test

Key words: *machine gun pass, passing skills*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya permainan bolabasket sangat mengutamakan fisik, teknik dan taktik untuk menjadi pemenang. Dalam pertandingan bolabasket hanya ada yang menang dan yang kalah, namun banyak aspek dalam pertandingan yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim." *The content of basketball game is determined by the diversity of technical elements and the variety of tactical tasks. The right balance of tactics and techniques is the factor of success*" (Bazanov, 2007:5). Selain dengan tujuan utama untuk mencetak angka lebih banyak dari lawan, konten dari permainan bolabasket ditentukan dari teknik yang beragam dan variasi strategi yang dijalankan.

Pemahaman mengenai kebiasaan pemain dan tim sangat penting bagi seorang pelatih tidak hanya dalam mengetahui kebutuhan, kekurangan ataupun kelebihan dari tim melaikan cara berorganisasi, mendisain pengajaran dan pelatihan dari tim itu sendiri. Tujuan setiap pelatih adalah untuk memperoleh informasi dari hasil penelitian yang biasa memberikan keuntungan taknis atas lawan. Faktor yang melekat pada atlet seperti, karakteristik fisik dan sifat-sifat psikologiatlet, faktor lingkungan sekitar atlet dan faktor mutu pelatih (Sudradjat, 1999:13).

Selain faktor-faktor diatas diperlukan juga latihan intensitas tinggi yang memiliki tuntutan kompleks yaitu yang membutuhkan kombinasi keterampilan individu, memainkan dalam tim, taktik dan strategidan juga aspek motivasi. Dasar dari keterampilan atau sering disebut teknikdasar dalam permainan bolabasket sebagai berikut. *Ball handling, dribbling, passing, catching, shooting, rebounding (offense & defense), pivoting, setting screen, offensive moves (with & without the ball), defensive moves (slide step)* (PERBASI, 2006: 46).

Dari beberapa teknik dasar dalam bolabasket diatas, teknik yang penting dimiliki pemain adalah teknik *passing*(mengumpan). *In the first part of the training, the main goal was directed to improvement of ball passing* (Mindaugas dkk, 2006:164). *Passing* adalah cara yang cepat untuk keberhasilan serangan dalam satu tim dan sebuah unsur yang menentukan tembakan-tembakan yang dapat berpeluang besar untuk mencetak *point* (angka). Selain itu *passing* juga penting agar bola tetap berada dipenguasaan dari lawan yang berusaha merebut. Kegunaan khusus dari *passing* adalah untuk mengalihkan bola dari daerah padat pemain, menggerakkan bola dengan cepat pada saat *fastbreak*, membangun permainan yang *offensive*, mengoper ke rekan yang sedang terbuka, serta mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri (Wissel, 1996:208).

Dalam bolabasket ada banyak macam-macam *passing* yang sering digunakan oleh pemain untuk menghindari dari penjagaan lawan, keterampilan teknik *passing* dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu: *chest pass, bounce pass, overhead pass, baseball pass, one hand pass, behind the back pass, hook pass, hand off pass, dan under hand pass* (Kosasih, 2008: 31-36).

Selama ini banyak pelatih bolabasket yang menggunakan model-model latihan *passing* untuk meningkatkan dan mengukur kemampuan *passing* pemainnya. Mode lpelatihan yang digunakan dalam pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dengan memberi pelatihan menggunakan satu bola dan dua bola dalam satu kelompok latihan. Macam-macam pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* menggunakan satu bola seperti *protect the cone, shot gun passing* dan *shuffle pass reley* sedangkan dalam melatih keterampilan *passing* menggunakan dua bola seperti *machine gun passing*. Dari model-model keterampilan *passing*di atas masing-masing mempunyai kelebihan.

Hasil pengamatan diclub bolabasket Tri Darma Jombang untuk pelatihan ketrampilan *passing* mulai pemain pemula sampai dengan pemain *junior* masih konvensional model *passing* menggunakan satu bola dan latihan lebih ke *drill* lanjutan yang sering terjadi kesalahan dalam melakukan *drill passing*. Seperti yang dikemukakan Bazanov (2007: 14) *besides to the efficiency of the offence activity avoidance of turnovers is almost as important from the viewpoint of the final score. Especially important it is for the teams on the inferior level eg youth teams. Intensitas dan repetisi* latihan yang dilakukan sangat kurang, meskipun durasi pelatihan dilakukan tiga kali dalam seminggu tetapi untuk melatih keterampilan *passing* masih minim karena dalam latihan selama kurang lebih 2-3 jam *intensitasnya* 15-20 menit sehingga pelatihan belum pernah diterapkan dalam pelatihan. Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengaplikasikan pelatihan *machine gun passing* serta untuk membuktikan model pelatihan tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* pada permaiana bolabasket di club bolabasket Tri Darma Jombang.

Dalam pelatih harus memahami pengertian dari pelatihan itu sendiri sekarang sudah banyak ahli dalam bidang pelatihan yang memberikan pemahaman mengenai pengertian pelatihan. Berikut beberapa pengertian mengenai pelatihan menurut pendapat Sukadiyanto (2011:5) menjelaskan bahwa pelatihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga.

Daripendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan kegiatan yang dilakukan yang berulang-ulang yang mempunyai tujuan untuk melakukan gerakan secara matang atau terampil dan setiap kegiatan pelatihan diperlukan pembebanan yang bertahap, supaya dari pembebanan seorang atlet mempunyai motivasi apa yang diinginkan bisa tercapai, itupun didasari semangat yang pantang menyerah saat melakukan kegiatan pelatihan agar atlet bisa mencapai prestasi maksimal.

Dalam melakukan kegiatan-kegiatan pelatihan, hendaknya dilakukan berdasarkan aktivitas yang disenangi, digemari, dan dapat menimbulkan kepuasan diri. Terbukti dari beberapa atlet yang melakukan kegiatan awalnya dengan menikmati, menyenangi kegiatan pelatihan dan hasil yang dicapai dalam kegiatan pelatihan lebih maksimal, daripada yang dilakukan berdasarkan paksaan dari orang tua yang dirasakan hanya keterpaksaan dan hasil tidak akan maksimal.

Pelatihan dibuat variasi lebih banyak agar dalam pelaksanaan atlet tidak mudah bosan dan lebih menikmati rasa yaman yang harus dibuat pelatih, agar atlet merasa kehilangan ketika tidak mengikuti kegiatan pelatihan. Ada beberapa kegiatan pelatihan yang mudah dan banyak digemarimisalnya: sepakbola, bolabasket, bolavoli, berenang, lari, jalan cepat, bersepeda, senam, latihan beban dan banyak lainnya yang digemari.

Menurut Bompa (1983: 5) diterjemahkan oleh Sarwono mengatakan bahwa tujuan pelatihan adalah untuk mencapai tujuan utama pelatihan yaitu meningkatkan keterampilan dan unjuk kerja seseorang, maka atlet yang dituntut oleh pelatih yang harus memenuhi tujuan umum pelatihan. Selanjutnya tujuan-tujuan itu dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik secara khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah di tentukan di dalam praktek olahraga.
- 3) Untuk menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
- 5) Menanamkan kuwalitas kemauan
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera.
- 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet (Bompa, 1983: 6-8).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pelatihan itu sendiri adalah untuk meningkatkan dan mematangkan fisik, teknik, taktik dan juga mental tidak hanya itu saja bisa juga menghindari dari cedera baik yang ringan maupun yang parah. Karena banyak atlet yang kurang paham dari tujuan pelatihan itu sendiri butuhnya pemahaman dan pengetahuan yang luas agar atlet memahami semua tentang apa yang diinginkan pelatih. Dari beberapa kejadian banyak atlet yang tidak mengetahui tentang tujuan pelatihan yang diberikan oleh pelatih. Aspek-aspek yang juga perlu dipahami dan diterapkan atlet yaitu yang berkaitan dengan pelatihan fisik, pelatihan teknik, pelatihan taktik dan pelatihan mental (Harsono, 1988: 100).

Menurut Nurhasan (2011: 28) frekuensi latihan adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup dalam satu minggu. Pada umumnya, telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kebugaran jasmani seseorang. pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya semakin banyak latihan hasil yang didapat akan semakin besar itupun perlu dipahami tentang pemulihan (*recovery*) agar dalam pelaksanaan latihan kondisi otot-otot sudah siap untuk menerima rangsangan lagi tidak saat otot-otot sedang kelelahan. Pada tahap latihan minimal melakukan aktivitas latihan 3 kali dalam satu minggu karena apabila dilakukan

kurang dari 3 kali kondisi tubuh akan berkurang saat menerima rangsangan jadi proses pelatihan akan kembali keawal lagi, sehingga pelaksanaan yang didapat tidak maksimal.

Menurut Sukadiyanto (2011: 14) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip pelatihan sebagai berikut:

- 1) Prinsip kesiapan (*Readiness*).
- 2) Prinsip individual.
- 3) Prinsip adaptasi.
- 4) Prinsip progresif (peningkatan).
- 5) Prinsip spesifikasi (kekhususan).
- 6) Prinsip variasi.
- 7) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool-down*).
- 8) Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*).
- 9) Prinsip berkebalikan (*reversibility*).
- 10) Prinsip tidak berlebihan (moderat) (Sukadiyanto, 2011: 14).

Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan mempunyai tujuan untuk memenagkan pertandingan. Menurut Bakhit (2012: 70) *basketball is considered one of the sports games which are include in the physical education approaches in schools that use a group of varios skill such as passing, receiving, dribbling and shooting*. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket tidak hanya teknik dasar tetapi fisik tidak kalah pentingnya untuk pencapaian prestasi.

Pada hakekatnya tiap-tiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan untuk mendapatkan nilai (*skor*) dan mencegah tim lain memasukan hal yang serupa, sedapat mungkin tidak kemasukan. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau *mendribbelnya* (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble, rebound*, bergerak dengan bola bergerak tanpa bola dan bertahan.

Walaupun para pemain dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang umum pada tim dengan 5 pemain adalah pemain 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outside shooter)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside and outside player)*, pemain 4 sebagai *pawer forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside scorer, rebounder and shot blocker*) (Wissel, 1996:2).

Menurut Bazanov (2006:120) *the main aim of the offensive teamwork is to score points*. Pada dasarnya tujuan dari pola penyerangan adalah pemain bisa mencetak poin dengan mudah dengan cara membuat pola penyerangan yang cepat atau disebut *fastbreak* dengan kerjasama yang bagus. Pola *fastbreak* adalah cara mencetak poin paling mudah dan dikakukan dengan kerjasama dengan cara pola *passing* yang cepat dan sudah tersusun rapi. Seringkali pelatih membuat pola *fastbreak* dari berbagai posisi supaya disetiap posisi saat melakukan serangan pemain sudah mengerti arah lari dan pergerakannya bola, dalam melakukan pola *fastbreak* tidak seketika pemain memahami pelaksanaan karena semua itu proses dan kedisiplinan pemain dalam melakukan pelatihan. Pelatih juga memberi pola *set offense* agar pemain dapat lebih mudah untuk mencetak angka, dan lebih efektif melakukan gerakan.

Passing adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket, *Passing* juga merupakan bukti bawah permainan bolabasket merupakan permainan/olahraga yang dimainkan beregu, dimana dengan *passing* pemain bolabasket dapat lebih muda untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan yang cepat dengan pemain lainnya dalam satu

tim, untuk mendapatkan pola permainan yang baik dan dapat menghasilkan kemenangan dalam setiap pertandingan.

Menurut pendapat White (1979: 67) *the heart of basketball is passing. It is the essence of good form play, and good teamwork wins games more often than great individual efforts* dapat diartikan bahwa *passing* merupakan jantung dari permainan bolabasket dimana inti dari permainan yang baik dan kerja sama tim yang baik memenangkan pertandingan lebih sering daripada upaya individu besar. Dalam melakukan *passing* pemain akan lebih menghemat tenaga dan lebih efektif untuk mengatur pola serangan. Efektifitas *passing* dalam bentuk mencetak *assist* adalah ukuran tingkat kerjasama tim dan juga dapat menjadi alat yang penting untuk mengendalikan tempo permainan dan lebih banyak kesempatan untuk mencetak angka. Holfle dan Payne (1997: 30) Menjelaskan *assists are an indicator of teamwork, and give more opportunities to score an win.*

Passing sering diistilahkan dengan mengoper, melempar atau mengumpan bola ke kawan. *Passing* pada umumnya bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu menggunakan 2 tangan dan bisa dilakukan dengan 1 tangan serta dilakukan menggunakan 1 atau 2 tangan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras kesasaran yaitu teman satu tim, tetapi tidak liar sehingga dapat dengan mudah diterima oleh kawan yang satu kawan dan kawan tidak kesulitan dalam menguasai bola yang *passing*. Menurut Wissel (1996:71-72) prinsip pokok *passing* dalam bolabasket antara lain:

1. Melihat lingkaran ring.
2. *Passing* sebelum *dribble*.
3. Ketahuilah kekuatan & kelemahan rekan tim.
4. *Time lead passes* (waktu operan dipercepat).
5. Gunakan tipuan.
6. *Draw* dan *kick* (waktu operan dan serang).
7. *Passing* dengan cepat dan tepat.
8. Perkirakan kekuatan operan anda.
9. Yakinlah dengan operan anda.
10. *Passing* jauh dari penjagaan.
11. *Passing* ke rekan penembak yang bebas.

Passing bisa diawali dengan dengan menggunakan gerakan-gerakan tipuan, dengan cara berpura-pura mengarahkan bola kearah teman dan setelah itu memberikan kelain teman tertentu. Karena dengan melakukan gerakan tipuan lawan akan kesulitan untuk memotong jalanya bola yang akan di oper ke kawan sehingga celah pertahanan lawan akan terbuka bisa mempermudah serangan dan bisa dengan mudah untuk mencetak angka.

Menurut (Kosasi, 2008: 31-36) *passing* ada beberapa macam-macam dalam bolabasket, di antaranya adalah.

1. *Chest pass.*
2. *Bounce pass.*
3. *Overhead pass.*
4. *Baseball pass.*
5. *One hand push pass.*
6. *Hand of pass.*
7. *Hook pass.*
8. *Behind the back pass.*
9. *Under hand pass.*

Adapun dari pendapat di atas jenis-jenis yang sering dipakai ataupun dominal dalam pertandingan baik itu antar pelajar atau antar CLUB antara lain adalah

1. *Chest pass* merupakan jenis *passing* yang paling efektif dan sering dipakai dalam tiap-tiap pertandingan. *Chest pass* adalah yang paling dominan dilakukan karena bisa dilakukan dengan cepat dan lawan sulit untuk melakukan *intercept* karena pergerakan bola saat melakukan *chest pass* lebih cepat dibanding *passing* yang lain apalagi.
2. *Bounce pass* adalah *passing* yang dilakukan dengan memantulkan bola dipantulkan 2/3 dari jarak penerima bola, *passing* ini juga salah satu jenis *passing* yang paling efektif setelah *chest pass* dan *passing* ini juga sangat efektif bila dipakai dalam menipu lawan di tiap-tiap pertandingan. *Bounce pass* sering dilakukan pada jarak-jarak pendek karena dalam melakukan *bounce pass* lawan akan kesulitan untuk mengambil bola apabila dilakukan jarak jauh lawan akan membaca arah gerakan.
3. *Overhead pass* sangat efektif digunakan di jarak jauh karena kekuatan yang didapat sangat besar. *Passing* ini juga baik saat lawan menggunakan penjagaan *zone defense*.

Mechine gun passing merupakan model *passing* yang bagus untuk meningkatkan keterampilan dan ketapan, karena model *passing* ini tidak hanya menentukan satu tujuan melainkan ada 3 sasaran yang harus dituju. *Passing* ini juga sangat membutuhkan koordinasi tangan–mata dan kemampuan berkomunikasi. Pelatihan *mechine gun passing* adalah *passing* yang dilakukan kelompok ini terbukti bahwa dalam sekali pelaksanaan diperlukan 4 orang. Dari 4 orang sebagai pelaksana ada satu orang sebagai tujuan atau poros yang berada disatu orang. Dalam pelaksanaan ini diperlukan kerjasama supaya dalam melakukan *passing* tidak bersamaan kesatu poros jadi pelaksanaan harus bergantian setelah porosnya melakukan *passing* baru diberi lagi dari sisi lain dan terus bergantian.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menurut Musfiqon (2012:59) penelitian kuantitatif penelitian yang difokuskan kejadian fenomena objektif untuk dikaji secara kuantitatif, jenis data yang dikuantitatifkan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010: 61). Sedangkan menurut Maksum (2009:13) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel

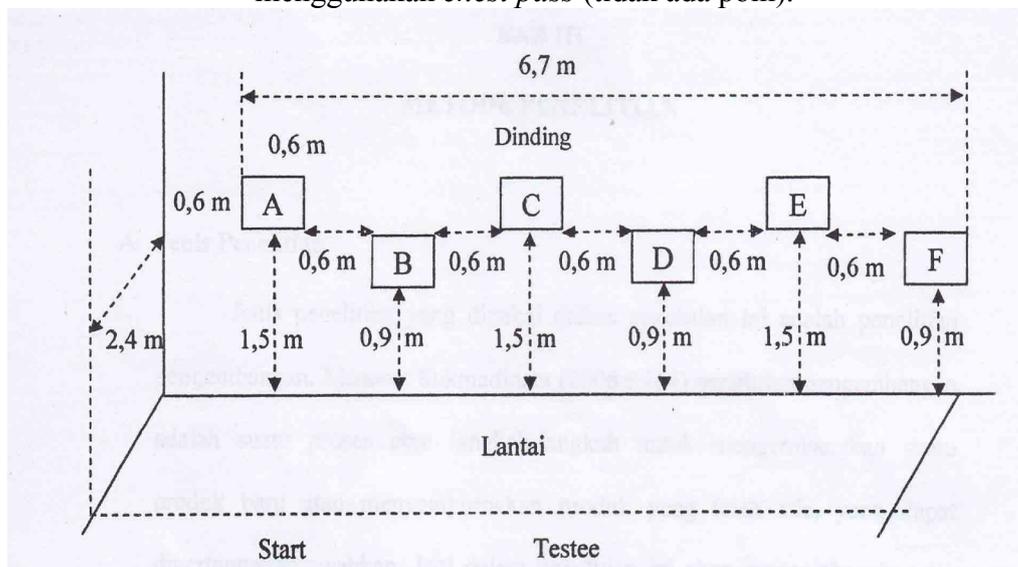
Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan (Maksum, 2009:48). Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini tidak ada kelompok control dan subjek tidak di tempatkan acak. Variabel dalam penelitian ini Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *machine gun passing*. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu keterampilan *passing*. Subjek dalam penelitian ini, merupakan pemain bolabasket di club bolabasket Tri Darma Jombang yang berjumlah 15 pemain, anak leki-laki yang aktif mengikuti pelatihan dan berumur antara 16-17 tahun.

Teknik penggumula data dalam penelitian ini adalah tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini baik cara *Pre Test* maupun *Post test* baik menggunakan tes *wall bounce* pada permainan bolabasket.

Berikut ini prosedur pelaksanaan tes *wall bounce* dari Johnson dan Nelson (1986) sebagai berikut.

Tujuan	: Mengukur keterampilan teknik melempar dan menangkap dan bola (<i>passing</i>).
Tingkat usia	: Usia 10 tahun sampai kuliah.
Jenis kelamin	: Kedua jenis kelamin.

- Relibilitas : Keandalan stabilitas intra kelas antara 0.82-0.91 untuk wanita dan 0.88-0.96 untuk laki-laki SD, SMP, SMA, dan tingkat perguruan tinggi.
- Perlengkapan : Bola basket dan kotak penanda (sebagai target).
- Petunjuk : Enam kotak berukuran 0,6 m x 0,6 m menempel pada dinding setinggi 0,9 m atau 1,5 m dari lantai. Kotak tersebut digunakan sebagai target untuk memantulkan bola. Jarak antar kotak adalah 0,6 m terdapat sebuah garis batas berjarak 2,4 dari dinding (lihat gambar dibawah ini). Tester berdiri menghadap sasaran di sebelah kiri di belakang garis dengan bola. Saat terdengar sinyal "siap, yaak" tester melakukan *chest pass* ke kotak A setelah itu mengambil bola yang telah dipantulkan, lalu bergerak ke suatu titik menghadap sasaran kedua, dan melakukan *chest pass* ke sasaran B. *Testee* terus melakukan hal ini sampai kotak F, dimana 2 kali *chest pass* telah dilakukan. *Testee* kemudian menuju kotak E mengulang pola sambil bergerak ke kiri. Hal ini dilakukan selama 3 x 30 detik. Yang pertama adalah percobaan dan dua terakhir dicatat (untuk lebih jelasnya lihat gambar 3.1).
- Skor : Setiap *passing* mengenai target atau garis batas dihitung 2 poin. Setiap mengenai diantara sasaran 1 poin. Nilai adalah total poin dari dua percobaan.
- Hukuman : Melewati garis depan (tidak ada poin): lewat dua kali berturut-turut pada sasaran B, C, D atau E (tidak ada poin): dan tidak menggunakan *chest pass* (tidak ada poin).



Gambar 3.1 Tes *Wall Bounce* (Jonson dan Nelson, 1986: 227)

Dalam analisis data menggunakan bantuan program SPSS versi 20. Untuk mengetahui data yang telah dihasilkan dari tes dan pengukuran akan dilakukan sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat Analisis

- Deskripsi data tentang subjek penelitian (N), rerata (*mean*) Tes awal-Tes akhir dan delta (selisih skor tes akhir dengan tes awal).
- Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorove-Smirnov Test*.
- Uji homogenitas varian menggunakan uji *Levene's Tes*.

2. Uji Statistik Hipotesis

- a. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada variabel terikat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada setiap kelompok penelitian, digunakan *paired t-test* (uji t), dengan tingkat penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang akan disajikan meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata dan *Standar deviasi* yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Diskripsi HasilTes *Wall Bounce*

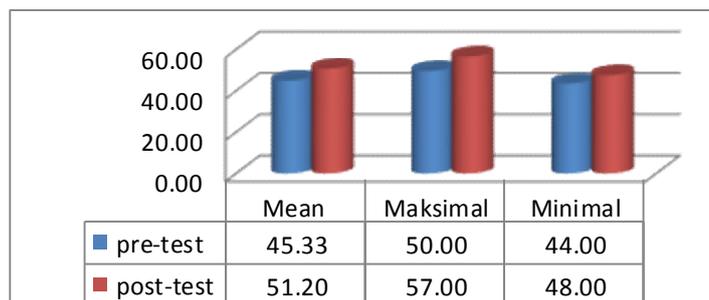
Deskripsi Data	Tes <i>Wall Bounce</i>	
	Pre Test	Pos Test
Nilai tertinggi	50,00	57,00
Nilai terendah	44,00	48,00
Rata-rata	45,33	51,2000

Sumber :*Lampiran (SPSSstaistics versi 20)*

Berdasarkan table 4.1 di atas dapat diketahui bahwa :

1. Hasil dari tes *wall bounce* pada saat *pre-test* yaitudengan rata-rata (mean) sebesar 45,33, sedangkan hasil dari tes *wall bounce* terendah adalah 44,00 dan tertinggi adalah 50,00
2. Hasil dari tes *wall bounce* pada saat *post-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 51,20, sedangkan hasil terendah dari tes *wall bounce* adalah 48,00 dan tertinggi adalah 57,00

Diagram 4.1 Hasil Tes *Wall Bounce*



Uji normalitas digunakan untuk melihat atau menguji apakah data yang diteliti berasal dari populasi yang mengikuti sebaran normal atau tidak, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dapat di lihat dengan *Kolmogorov- Smirnov*

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov- Smirnov</i>			<i>Shapiro-wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pre-test</i>	,121	14	,200	,931	14	,390
<i>Post-test</i>	,650	14	,200	,962	14	,607

Pada pengujian normalitas data dapat dilihat dari besarnya taraf signifikan, yaitu sebesar $\alpha = 0,05$ dibandingkan dengan nilai *Shapiro-wilk*, dengan aturan apabila nilai *Shapiro-wilk* $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4.3. Keputusan Uji Normalitas

Kelompok Data	Nilai <i>Shapiro-wilk</i>	Sig.	Keputusan
<i>Pre-test</i>	0,390	0,05	Normal
<i>Post-test</i>	0,607	0,05	Normal

Sumber: Uji Normalitas

Dari table 4.3 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari *pre-test* 0,390 dan *post-test* 0,607 lebih besar dari pada $\alpha = 0,05$ (5%). Jadi, hasil di atas dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok berasal dari populasi yang adalah sama atau homogen dengan kesimpulan H_0 diterima.

Setelah dilakukan uji normalitas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian tersebut berdistribusi normal, maka dari hasil data penelitian tersebut layak dipakai untuk melakukan analisis selanjutnya.

Paired Sample T-test adalah teknik analisa statistik yang dipakai untuk melihat ada tidaknya perbedaan mean dari dua kelompok sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan yang dimaksud yaitu sampel yang digunakan sama dalam pengujian tetapi sampel tersebut dilakukan dua kali dalam waktu yang berbeda. Dalam hal ini, yang diuji adalah data dari *pre-test* dan *post-test* tes keterampilan *passing wall bounce*. hasil dari analisis data adalah sebagai berikut:

Table 4.4 Hasil Uji Beda (*Paired samples test*)

	<i>Paired differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>
	<i>mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Men</i>	<i>95% confidence interval of the difference</i>				
				<i>lower</i>	<i>upper</i>			
<i>Pair 1 Pretest-posttest</i>	5,86667	1,92230	,49634	4,80213	6,93120	11,820	14	,000

Karena dalam melakukan pengujian secara satu sisi (*one-tailed*), maka keputusannya adalah apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, begitu juga sebaliknya. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas (*df: degree of freedom*) = $n - 1$ dan nilai α yang digunakan adalah 0,05 dan $df = 15$ ($15 - 1$), maka besarnya t_{tabel} adalah 1,761.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,820 > 1,761$) maka H_0 ditolak artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pelatihan *machine gun passing* terhadap keterampilan *passing* pada permainan bolabasket

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh model pelatihan *machine gun pass* terhadap keterampilan *passing* pada permainan bola basket di Club Tri Darma Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
 Bazanov, B. 2007. *Integrative Approach Of The Technical And Tactical Aspects in Basketball Coaching*. Tallin: Tallin University.
 Gore, C. 2000. *Physiological Tests For Elite Athletes*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
 Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Depdikbud
 Johnson, B, I dan Nelson, J, K. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Educaton*, Callier Macmillan Publishers: London
 Kosasi, D. *Fundamental Basketball*, Karangturi Media: Semarang
 Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

- Oliver, J. 2003. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Eastern illinois University: Pakar Raya.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2010. *Metode Peneltian pendidikan pendekatan kuantitatf, kualitatif, a dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Wissel, H. 2000. *Bola basket*. PT rajagrafindo persada: Jakarta.