

PENGARUH MODEL PELATIHAN *TWO BALL PASSING* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PADA PERMAINAN BOLABASKET TRI DARMA JOMBANG

Nurdian Ahmad¹
Rahayu Prasetyo²

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pelatihan *two ball passing* 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. Seluruh pemain diberi perlakuan yaitu model pelatihan *two ball passing*. Dari uji-t diperoleh, $t_{tabel} = 1,761$, sedangkan $t_{hitung} = 10,800$ 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 *two ball passing* dilihat dari hasil uji-t.

Kata kunci: *two ball passing, keterampilan passing.*

This study aims to determine how much influence the training model two ball passing against passing skills in basketball game in Tri Darma Jombang. Type in this study is quantitative experimental method. This research uses populations subject entire tri darma basketball players are active in training the son of 15 players. All players in the given treatment that two ball passing. From t-test, $t_{tabel} = 1,761$ while $t_{hitung} = 10,800$ 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. Analysis based on the results of the above can be concluded that there is significant influence after a given treatment two ball passing in view of the results of the t test

Key words: *two ball passing, passing skills*

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat dan digemari di Indonesia. Tidak hanya di kota-kota besar akan tetapi daerah-daerah juga banyak yang mengemari olahraga bolabasket, ini terbukti di berbagai daerah banyak yang mendirikan perkumpulan olahraga bolabasket untuk pembinaan atlet putra dan putri. Olahraga bolabasket pada dasarnya suatu permainan yang dimainkan dua tim bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dan untuk menjadi pemenang dalam permainan. Sedangkan menurut pendapat Hidayat (2011:105) bolabasket merupakan bentuk olahraga yang memerlukan perpaduan antara komponen fisik dan teknik.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan upaya pengembangan sumber daya manusia itu sendiri, karena segala potensi yang ada pada setiap individu akan semakin meningkat walaupun masih banyak efek positif lainnya yang diperoleh, masalah tersebut sangat dipengaruhi oleh banyak faktor-faktor yang berasal dari luar dan dalam. Adapun faktor pendukung untuk mencapai prestasi seperti SDM pelatih, fasilitas atau sarana latihan, lingkungan, asupan gizi yang berkualitas dan sebagainya.

Pelatih harus selalu *update* dalam mengembangkan pengetahuannya karena itu modal utama untuk mencapai kesuksesan dalam melatih para atletnya. Hughes dan Franks (dalam Ortega, 2009:523) menyatakan “*The study of sport through the observation of players' and teams' behavior is vitally important for the organization, design, teaching, and training of team sports*”. 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. Untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan dari tim lawan maupun timnya sendiri pelatih dapat melihat dari hasil *statistic* pertandingan seperti yang di jelaskan (Ibanez dkk, 2008:1) *The study of basketball game-related statistics in competition has been used to identify variables that can distinguish between successful teams and players*. Pelatih sangat membutuhkan *report* agar bisa merencanakan pelatihan ataupun saat pertandingan yang akan dijalankan dan yang belum tersampaikan. *Every coach's goal is to be in possession of information that could give him a tactical advantage over his opponents. This is the reason for increasing volume of research`concentrated on the problem of outomatic or semi-outomatic game analysis using different sources of data* (Perse dkk, 2006:71).

Banyak latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam olahraga. Modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi adalah dengan caramencari bibit pemain serta memberikan pembinaan yang tepat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut. Di negara yang sudah maju seperti Amerika dan Cina sistem pembinaan sudah dipantau sejak anak umur 7 tahun, pola gerak anak sudah diteliti sejak awal agar anak tersebut dapat diketahui olahraga apa yang sesuai. Faktor yang dapat menentukan pencapaian prestasi atlet setinggi-tingginya dalam cabang olahraga meliputi: ”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 strategi dan juga aspek motivasi. Dari beberapa macam teknik dasar dalam bolabasket, salah satu yang penting dimiliki pemain dan mudah dilakukan yaitu 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). Masing-masing *passing* dapat digunakan sesuai kondisi pada saat pertandingan, adapun didalam bolabasket *passing* yang sangat dominan dipakai adalah *chest pass*, karena *chest pass* sangat efektif dalam melakukan serangan dekat dan cepat.

Modelpelatihan yang digunakan dalam pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *passing*dengan memberi pelatihan yang membutuhkan kerjasama dan konsentrasi yaitu pelatihan *two ball passing*. Pelatihan *two ball passing* tidak akan berhasil apabila koordinasi mata dan tangan tidak seimbang. Hasil pengamatan diclub bolabasket Tri

Darma Jombang untuk pelatihan ketrampilan *passing* menggunakan satu bola dan latihan lebih ke *drill* lanjutan yang sering terjadi kesalahan dalam melakukan *drill passing*. Pada waktu mengikuti pertandingan di K-U15 sebelumnya pemain bolabasket Tri DarmaJombang juga sering melakukan *turnover* yang mengakibatkan kerugian pada tim itu, sehingga kesempatan untuk melakukan serangan dan kemungkinan untuk mencetak angka akan lebih kecil. Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti pelatihan *two ball passing* terhadap keterampilan *passing* pada permaiana bolabasket di club bolabasket Tri Darma Jombang.

Memberi pengertian mengenai pelatihan tidaklah semudah yang kita pikirkan. Hal ini dapat di lihat dalam proses pelatihan dan banyak kegiatan-kegiatan yang dilakukan pelatih tidak sepenuhnya seperti yang diharapkan. Pelatihan tidak selalu berjalan 100% sering kali pelatih mempunyai permasalahan yang mendasar, tidak hanya kedisiplinan tetapi juga kemampuan berfikir atlet yang membuat proses pelatihan tidak maksimal.

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 yang dipaparkan oleh para pakar, yaitu Harsono (1988:101) menyatakan bahwa pelatihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban pelatihan atau pekerjaannya tujuan dan kebutuhan cabang olahraga.

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.

Menurut Nala (1998:4) pelatihan ditujukan untuk meningkatkan pengembangan fisik baik menyeluruh maupun khusus, perbaikan terhadap teknik bermain, kematangan strategi dan teknik permainan sesuai kebutuhan cabang olahraga, menanamkan kemauan dan disiplin yang tinggi mengoptimalkan persiapan tim pada olahraga beregu meningkatkan serta memelihara derajat kesehatan dan mencegah kemungkinan cedera. Tujuan dari pelatihan itu sendiri adalah untuk meningkatkan dan mematangkan fisik, teknik, taktik dan juga mental tidak hanya itu saja banyak atlet yang kurang paham dari tujuan pelatihan itu sendiri butuh nya 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 Sajoto (1995:70) mengatakan mengenai masalah frekuensi dan pelatihan tiap minggunya, program dari De Lorme & Waktin adalah 4 kali seminggu. Namun para pelatih dewasa ini dan pada umumnya setuju untuk menjalani program pelatihan 3 kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih. Dari beberapa 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.

Sedangkan Bompa (1983:1) diterjemahkan oleh Sarwono mengatakan mengklasifikasikan prinsip pelatihan menjadi tujuh prinsip yaitu:

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan dalam mengikuti latihan.
- 2) Prinsip pengembangan yang menyeluruh.
- 3) Prinsip spesialisasi.
- 4) Prinsip individualisasi.
- 5) Prinsip dari variasi.
- 6) Prinsip model dari proses pelatihan.
- 7) Prinsip penambahan beban latihan secara progresif (Bompa 1983:1).

Dari pemaparan di atas pada dasarnya, prinsip-prinsip pelatihan yang dikemukakan tidak jauh berbeda, adalah membentuk karakter yang baik dan yang penting sebagai pelatih harus banyak memahami dan menguasai aturan-aturan yang ditetapkan dalam ilmu kepelatihan, tidak hanya pengalaman saat pelatih itu menjadi pemain melainkan perlunya pemahaman dalam menyusun program pelatihan maupun dalam melatih, yang penting pemahaman tersebut didasarkan pada faktor-faktor pelatihan yang telah ditetapkan. Banyak teori-teori tentang ilmu pelatihan tetapi sebenarnya dari banyak teori mempunyai kesamaan untuk menentukan tujuan yaitu memudahkan dalam mencapai prestasi. Selain itu dalam menyusun program pelatihan harus berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan yang ditetapkan berdasarkan tingkat kebugaran bentuk tubuh/ fisik, karakteristik sesuai cabang olahraga, tingkat kematangan, dan tujuan pelatihan dalam setiap aitem yang diinginkan.

Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan mempunyai tujuan untuk memenangi pertandingan. Menurut Oktavianto (2012:59) bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Sedangkan pendapat lain mengemukakan bahwa *basketball is a game of continuously changing tempo, requiring speed acceleration, explosive movements such as rebounding, passing, jump shooting, fast breaks and high speed play. The game also involves skills that must be applied dynamically, explosively and repeatedly* (Gore, 2000: 150). Dalam Permainan bolabasket untuk mencapai kemenangan banyak teknik yang harus dikuasai seperti kecepatan, percepatan gerakan eksplosif, *rebound, passing*, melompat menembak dan juga *fast breaks*. Permainan bolabasket juga melibatkan keterampilan yang harus diterapkan secara dinamis dan juga berulang-ulang.

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 memasukan. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau *mendribbelnya* (*battling, 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 *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside scorer, rebounder and shot blocker*) (Wissel, 1996:2).

Dari pemaparan di atas dalam permainan bolabasket mempunyai dua pola yaitu pola penyerangan dan pertahanan. Pola yang dibuat pada saat latihan tidak sama saat melakukan pertahanan dan saat penyerangan, dan pola yang diterapkan saat melakukan pelatihan

diharapkan bisa berjalan saat pertandingan supaya pelatih memahami kekurangan dan kelebihan pola yang dibuat. Dalam pelatihan banyak variasi pola pertahanan dan penyerangan masing-masing pelatih membuat pola sesuai kebutuhan dan kondisi tim yang dilatih. Tujuan dari pola pertahanan adalah agar lawan tidak mudah untuk mencetak angka dan sering kali beberapa pelatih membuat pola pertahanan agar lawan terpancing dari jebakan dan bola bisa dengan mudah diambil (*intercept*) setelah itu bisa melakukan serangan cepat dengan cara memperbanyak *passing* cepat. Sehingga lawan-lawan belum sampai kembali ke daerah bertahan dan bisa lebih mudah untuk mencetak angka.

Passing adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket, *Passing* juga merupakan bukti bahwa permainan bolabasket merupakan permainan/olahraga yang dimainkan beregu, dimana dengan *passing* pemain bolabasket dapat lebih mudah untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan yang cepat dengan pemain lain dalam satu tim, untuk mendapatkan pola permainan yang baik dan dapat menghasilkan kemenangan dalam setiap pertandingan. Menurut Oliver (2007:35) *passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka.

Dalam melakukan *passing* pemain akan lebih menghemat tenaga dan lebih efektif untuk mengatur pola serangan. Efektivitas *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. *Passing* adalah cara tercepat untuk mengendalikan bola dan sebagai senjata untuk mengancam pertahanan lawan, dan merupakan senjata utama dalam melakukan serangan ke tim lawan. *Passing* juga merupakan bukti bahwa permainan bolabasket merupakan permainan/olahraga beregu, dimana dengan *passing* pemain bolabasket dituntut untuk melakukan kerjasama dengan pemain lain dalam satu tim, untuk mendapatkan permainan yang baik dan dapat menghasilkan kemenangan dalam pertandingan.

Passing sering diistilahkan dengan mengoper, melempar atau mengumpan bola ke kawan. Sedangkan menurut Horongbala, Sulaiman dan Arifin (2001: 24) ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat *passing* bola, antara lain:

1. Arah bola ke sasaran harus terhindar dari serobotan (*intercept*) lawan.
2. *Timing* (waktu harus tepat).
3. Kesatuan rasa antar pelempar dan penerima (*feeling*).
4. Harus dihindari lemparan menyilang atau melewati lawan kecuali dalam keadaan bebas atau jauh dari lawan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang terpenting dalam *passing* adalah posisi *triple threat* dan usahakan *pivot* terlebih dahulu agar lawan tertipu dan memberi celah yang lebar dalam melakukan *passing* dari gerakan-gerakan tersebut, *passing* jangan terlalu jauh melainkan dekat-dekat dengan cepat untuk menghindari dari (*intercept*), sebelum melakukan *passing* penerima harus dalam kondisi kosong dari penjagaan dan siap untuk menerima bola agar bola lebih mudah dikuasai.

Pada umumnya *passing* dilakukan dengan cara cepat dan tepat, tetapi tidak liar. *Passing* yang dilakukan terlalu keras ke arah kawan akan sulit untuk menguasai, sama halnya dengan *passing* yang dilakukan tidak tepat ke arah kawan, jadi kawan akan kesulitan untuk menerima dan kesulitan untuk menguasai datangnya bola. *Passing* dapat dilakukan secara pelan namun tergantung letak teman yang akan di *passing* dan situasi keseluruhan pada tiap-tiap kedudukan lawan, kawan serata strategi yang akan digunakan dalam suatu permainan bolabasket.

Passing bisa diawali dengan menggunakan gerakan-gerakan tipuan, dengan cara berpura-pura mengarahkan bola ke arah teman dan setelah itu memberikan kelainan 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. Terkadang *passing* juga diawali dengan gerakan pura-pura *shooting* (menembak) agar lawan bisa tertipu dengan meloncat setelah itu dengan mudah bisa masuk ke dalam dan bisa dengan mudah mencetak angka apabila ternyata lawan yang lain berusaha menghadang bisa mengarahkan bola ke teman yang kosong dan terdekat dengan ring supaya teman bisa dengan mudah untuk mencetak angka.

Sedangkan menurut (Wissel, 2000: 74-80) menjelaskan bahwa *passing* ada bermacam-macam dalam permainan bolabasket, yaitu.

1. *Chest pass.*
2. *Bounce pass.*
3. *Overhead pass.*
4. *Sidearm pass.*
5. *Baseball pass.*
6. *Behind the back pass.*

Two ball passing merupakan model *passing* yang dipakai untuk melatih keterampilan, ketepatan *passing*, koordinasi tangan-mata. Pelatihan ini juga bisa dikondisikan sama seperti pertandingan yaitu, kapan saat *passing* ke teman dan kapan saat menerima bola juga dibutuhkan konsentrasi karena di setiap pertandingan bolabasket sangat dibutuhkan konsentrasi agar kualitas permainan lebih bagus dan untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan.

Kurangnya pemahaman pelatih tentang model-model latihan *passing* membuat pelatihan yang dilakukan monoton. Pelatih lebih sering memberikan *drill* yang di dapat saat masi menjadi atlet dibanding membuat *drill* sesuai kapasitas pemainnya. *Two ball passing* adalah *passing* yang dilakukan dengan 2 orang dan masing-masing orang membawa bola. Setelah berbaris berhadapan dan membawa bola setelah ada aba-aba *pluit* dari pelatih masing-masing melakukan *passing* bersamaan. Dalam pelaksanaan ini perlu dibutuhkan konsentrasi yang tinggi supaya saat melakukan *passing* penerima dalam posisi siap. Kenapa butuh konsentrasi yang tinggi karena apabila kurang konsentrasi saat melakukan *passing* penerima belum siap dan bola tidak bisa diterima pelaksanaan jadi berhenti, atau tidak akan merubah hasil yang maksimal dan proses itu dilakukan berulang-ulang sampai tanda peluit habis.

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 terkendali (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

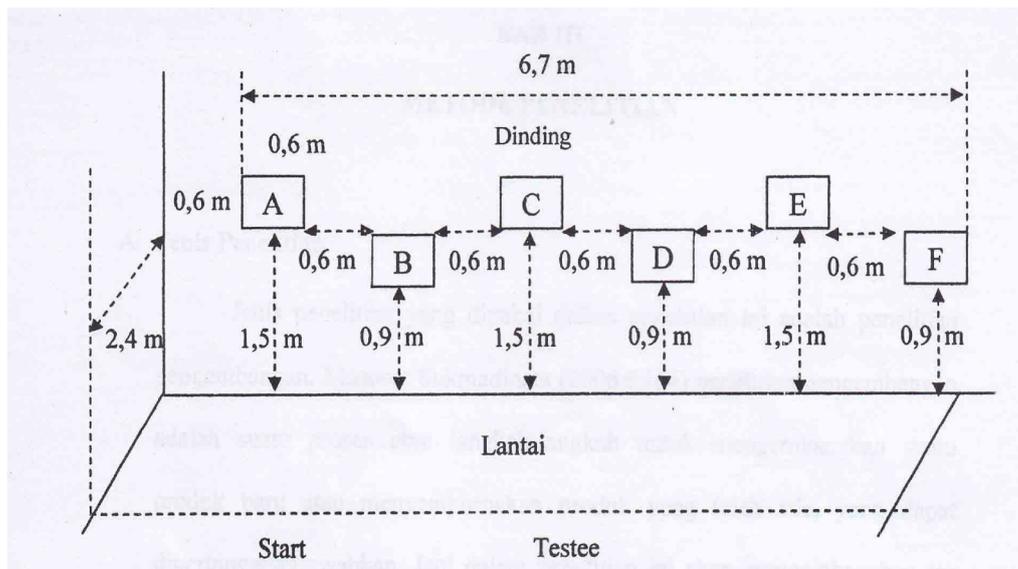
pemain bolabasket di club bolabasket Tri Darma Jombang yang berjumlah 15 pemain, anak laki-laki yang aktif mengikuti pelatihan dan berumur antara 16-17 tahun.

Teknik pengumpulan 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.

a. Tes *wall bounce*

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.
Reliabilitas	: 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 <i>chest pass</i> ke kotak A setelah itu mengambil bola yang telah dipantulkan, lalu bergerak ke suatu titik menghadap sasaran kedua, dan melakukan <i>chest pass</i> ke sasaran B. <i>Testee</i> terus melakukan hal ini sampai kotak F, dimana 2 kali <i>chest pass</i> telah dilakukan. <i>Testee</i> 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 <i>passing</i> 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 <i>chest pass</i> (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
 - a. Deskripsi data tentang subjek penelitian (N), rerata (*mean*) Tes awal-Tes akhir dan delta (selisih skor tes akhir dengan tes awal).
 - b. Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorove-Smirnov Test*.
 - c. 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 Hasil Tes *Wall Bounce*

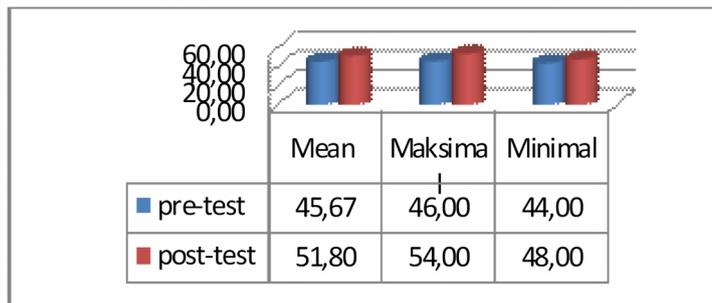
Deskripsi Data	Tes <i>Wall Bounce</i>	
	Pre Test	Pos Test
Nilai tertinggi	46,00	54,00
Nilai terendah	44,00	48,00
Rata-rata	45,67	51,80

Sumber : *Lampiran (SPSS statistics versi 20)*

Berdasarkan table 4.1 di atas dapat diketahui bahwa :

1. Hasil dari tes *wall bounce* pada saat *pre-test* yaitu dengan rata-rata (*mean*) sebesar 45,67, sedangkan hasil dari tes *wall bounce* terendah adalah 44,00 dan tertinggi adalah 46,00
2. Hasil dari tes *wall bounce* pada saat *post-test* yaitu dengan rata-rata (*mean*) sebesar 51,80, sedangkan hasil terendah dari tes *wall bounce* adalah 48,00 dan tertinggi adalah 54,00

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*

Table 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>	,241	14	,200	,931	14	,460
<i>Post-test</i>	,450	14	,200	,962	14	,540

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>	Taraf Signifikansi	Keputusan
<i>Pre-test</i>	0,460	0,05	Normal
<i>Post-test</i>	0,540	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>	6,13333	2,19957	,56793	4,91525	7,35141	10,800	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 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,800 > 1,761$) maka H_0 ditolak artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pelatihan *two ball passing* terhadap keterampilan *passing* pada permainan bolabasket

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh model pelatihan *two ball passing* terhadap keterampilan *passing* pada permainan bola basket 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
- Johson, B, I dan Nelson, J, K. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Educaton*, Callier Macmillan Publishers: London
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Kosasi, D. *Fundamental Basketball*, Karangturi Media: Semarang
- Oktavianto, M.Y.P. 2012. *Sumbangan Power Lengkap dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Chest Pass Bola Basket Pada Klub Bola Basket Bluesky Kabupaten Demak*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Wissel, H. 2000. *Bola basket*. PT rajagrafindo persada: Jakarta