



## **Pengaruh Latihan Sistem Pos Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 2 Batanghari**

**Muhammad Rifqi Al-rosyadi<sup>1\*</sup>, Mhd. Usni Zamzami Hasibuan<sup>2</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1</sup>

Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2</sup>

*Correspondence author* : muhammadrifqijha@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai dampak latihan sistem pos terhadap ketepatan Passing Chest Pass pada tim Bola Basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari. Objek penelitian ini adalah tim Bola Basket putra SMP N 2 Batang Hari yang terdiri dari 15 siswa, dipilih melalui teknik pengambilan sampel *random sampling*. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sistem pos memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *Passing Chest Pass* pada tim bola basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari. Analisis uji normalitas menunjukkan bahwa nilai  $L_{hitung}$  pada *pre-test* sebesar  $0,013061 < 0,220$  dan pada *post-test* sebesar  $0,082498 < 0,220$ . Selain itu, uji homogenitas varians menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , yaitu  $0,95 < 2,48$ . Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yaitu  $9,61 > 1,7613$ . Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari latihan sistem pos terhadap peningkatan ketepatan *Passing Chest Pass* pada tim bola basket putra SMP N 2 Batang Hari.

**Kata Kunci** : Latihan Sistem Pos, Ketepatan *Chest Pass*

***The Effect of Post System Training on the Accuracy of Chest Pass in the Boys Basketball Team of SMP Negeri 2 Batanghari***

### **ABSTRACT**

*This study was conducted with the aim of assessing the impact of postal system training on the accuracy of Passing Chest Pass in the SMP Negeri 2 Batang Hari boys basketball team. The object of this study was the SMP N 2 Batang Hari boys' basketball team consisting of 15 students, selected through random sampling technique. The study used experimental methods with pre-test and post-test designs. The results showed that the postal system training had a significant influence on the accuracy of the Passing Chest Pass on the SMP Negeri 2 Batang Hari men's basketball team. Analysis of the normality test showed that the calculated L value in the pre-test was  $0.013061 < 0.220$  and in the post-test was  $0.082498 < 0.220$ . In addition, the variance homogeneity test shows that  $F$  counts  $< F$  tables, which are  $0.95 < 2.48$ . The results of the hypothesis test show that  $t$  count  $> t$  table, which is  $9.61 > 1.7613$ . Based on the results of this study, it can be concluded that there is a positive and significant influence of postal system training on*

*improving the accuracy of Passing Chest Pass in the SMP N 2 Batang Hari boys basketball team.*

**Keywords :** *Post System Exercise, Chest Pass Accuracy*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bahasa *universal* yang sering digunakan untuk segala aktivitas yang berhubungan dengan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Olahraga juga diartikan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas olahraga yang di nyatakan Muchtar (2008: 1) yaitu “ kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berpikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang internasional”.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjaga serta meningkakan kondisi fisik agar tetap semangat dalam melaksanakan aktivitas serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan muchtar dalam Febri (2008:1), yaitu “ kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi namun harus berpikir kearah meningkatkan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang internasional”.

Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia khususnya cabang olahraga bola basket merupakan salah satu akibat dari kurang dan rendahnya kemampuan fisik, tehnik, taktik dan juga berdampak pada mental para pemain.

Permainan bola basket merupakan suatu bentuk olahraga permainan beregu yang berbentuk dinamis. Olahraga ini berasal dari Amerika Serikat, yang diciptakan oleh James A. Naismith. dia adalah seorang guru pendidikan jasmani *Young Men's Christian Association* (YMCA) di springfield, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1891. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang bermain terdiri dari lima orang pemain.

Bola basket sudah dikenal dengan baik di tengah-tengah masyarakat baik diseluruh negeri maupun Indonesia, khususnya masyarakat di usia remaja. Olahraga bola basket dikenal melalui sekolah yaitu pada tingkat SMP dan SMA dimana usia mereka merupakan usia untuk olahraga prestasi. Olahraga bola basket harus memiliki kemampuan dan tehnik yang sempurna. Ahmadi, (2007: 12) mengemukakan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi seorang pemain bola basket harus mempunyai tiga aspek yaitu (1) penguasaan tehnik dasar (2) ketahanan fisik dan (3) kerjasama/pola dan strategi.

Menurut Kosasih, (2007: 20) mengemukakan bahwa teknik dasar dalam bola basket adalah sebagai berikut: (1) teknik *passing*, (2) teknik *dribbling*, (3) teknik *shooting*, (4) teknik *pivot*, (5) teknik *lay up shoot*, dan (6) teknik *rebound*.

Teknik dasar mengoper (*passing*) adalah teknik dasar yang paling utama dalam permainan bola basket, karena adanya suatu operan dalam suatu tim dapat mengendalikan ritme pertandingan dan dapat membuka peluang untuk menjalankan strategi dan menciptakan skor. Ada banyak jenis operan dalam permainan bola basket yaitu: *passing chest pass* (operan setinggi dada), *over head* (operan diatas kepala), dan *bounce pass* (operan dengan cara dipantulkan) (Ahmadi Nuril 2007: 13). Dalam permainan bola basket *passing* merupakan faktor yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan teknik-teknik lainnya yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket salah satunya *chest pass*, karena dalam situasi tertentu kemahiran *passing* khususnya *chest pass* diperlukan untuk dapat melakukan umpan *Fast break* (serangan balik secara tiba-tiba) untuk menambah angka, tanpa menguasai teknik dasar *chest pass* suatu tim tidak akan berjalan dengan baik dalam suatu pertandingan.

Perlu diketahui tanpa latihan yang baik dan berulang-ulang atlet tidak akan dapat melakukan *chest pass* dengan benar dan tepat. Latihan yang berulang-ulang dengan model latihan yang bervariasi agar atlet tidak cepat merasa bosan. Melalui latihan yang berulang-ulang dan menggunakan metode latihan yang bervariasi dilakukan, yang dikit demi sedikit ditambah intensitas dan kompleksitasnya maka atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif (Harsono, 1988: 153)

*Chest pass* bisa jadi tidak efektif apabila dalam pelaksanaannya tidak dilakukan dengan baik. Seperti saat melakukan *chest pass* bola dapat di rampas jika tidak dilakukan dengan hati-hati sehingga bola dikuasai pihak lawan. Maka dari itu diperlukan latihan yang intensif untuk dapat melakukan *chest pass* dengan baik yaitu dengan melatih kemampuan *passing*, akurasi ketepatan dan kekuatan otot tangan dalam melakukan operan.

Dari hasil observasi yang penulis amati dilapangan pada saat bermain di lapangan basket SMP Negeri 2 Batang Hari, dari permainan tim bola basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari banyak melakukan kesalahan *passing* terutama *chest pass* sehingga bola dengan mudah dicuri lawan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kesempatan tim putra SMP Negeri 2 Batang Hari untuk mencetak angka namun pada saat akan mengoper kepada pemain satu timnya selalu dapat di rebut lawan akibat dari kesalahan cara *passing* dari pemain. Untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing chest pass*, salah satu latihan yang di anggap bisa mengatasi masalah ini adalah menggunakan metode latihan *passing* sistem pos seperti *passing chest pass* bergantian dengan saling berhadapan, *passing chest pass* bentuk segitiga, *passing chest pass* bergantian sambil berlari kedepan, *passing chest pass* bentuk zig-zag, *passing chest pass* bentuk persegi, *passing chest pass* bentuk menyilang, karena sistem ini lebih banyak memiliki berbagai macam bentuk latihan di dalamnya dan dengan menggunakan bentuk latihan ini akan mempermudah pelatih memberikan latihan-latihan *passing chest pass* kepada pemain agar lebih mudah dan cepat untuk menangkap apa yang di ajarkan pelatih sehingga mendapatkan hasil yang maksimal seperti yang di katakan Harsono (1988:227), sistem pos adalah sistem latihan dengan melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dan suatu jangka waktu tertentu atau melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

Menurut Kosasih (2007:2) Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan untuk memasukkan bola atau mencetak

angka/skor dengan cara bola di oper, digelindingkan atau *dribble* sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan.

Menurut Joni (2014:1) permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas 2 tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak *point* dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.

Menurut Machfud (2000:1) permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang setiap regunya dan pemain harus memantulkan bola sambil berlari atau berjalan, atau bisa dioper keteman satu regunya dengan sasaran akhir yakni memasukan bola ke ring lawan. Setiap tim juga harus menjaga agar keranjang basketnya tidak kemasukan bola.

Berdasarkan teori dan penelitian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa permainan bola basket adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh 2 tim atau regu yang masing masing regu beranggotakan 5 orang, dimana setiap pemain ditugaskan mencegah lawan untuk memasukkan bola atau mencetak point dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.

Menurut Hal Wissel dikutip oleh (Renaning Hati 2010:15), shooting adalah kemampuan yang sangat penting dalam olahraga basket. Sedangkan menurut Nuril ahmadi (2007:18). Usaha memasukan bola ke dalam keranjang diistilahkan dengan menmbak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up*.

Menurut Luxbacher (2008: 9) *passing* adalah operan kepada teman atau bola yang dioper dari satu pemain ke pemain lainnya dalam satu regu.

Menurut suparno (2008:4) *passing* adalah cara memindahkan bola diatara dua pemain. *Passing* dilakukan dengan melangkah satu kaki kedepan diikuti dengan gerakan melempar bola.

Menurut Ilham (2011:16) *chest pass* adalah lemparan atau umpan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dilakukan dengan kencang sehingga luncuran bola cepat, lemparan ini merupakan suatu kegiatan yang sering digunakan dalam permainan bola basket, dilakukan untuk memindahkan bola dari teman ke teman yang lain.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:13), mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket.

Menurut Jon Oliver (2009: 36) *chest pass* atau umpan dada adalah mengumpan bola dengan tangan didepan dada dan mendorong kedepan setelah tangan benar-benar terluhur lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga bola lepas dari jari-jari. Sedangkan menurut Dedi Sumiyarsono (2002: 14) *chest pass* atau teknik operan dengan dua tangan ini 80% digunakan dalam permainan bola basket dibandingkan operan yang lain.

Keberhasilan dalam mencapai prestasi dalam *chest pass* banyak faktor yang harus di penuhi dalam permainan bola basket. Menurut M. Anwar yang dikutip oleh sujato (1993: 190) adalah “ dalam mencapai prestasi yang maksimal, faktor fisik dan teknik sangat terkait. Faktor fisik dan teknik merupakan dasar untuk mencapai prestasi puncak, maka harus mempersiapkan taktik”.

Komponen kemampuan tersebut dapat berupa kemampuan latihan fisik yang mempunyai hubungan erat dengan peningkatan prestasi khususnya dalam kemampuan *passing*. Dalam permainan bola basket khususnya teknik merupakan dasar yang sangat menentukan untuk mencapai suatu prestasi atau keterampilan yang setinggi-tingginya. Tanpa kemampuan teknik yang baik jangan diharapkan seseorang bermain dengan baik.

Hal penting yang harus diperhatikan dalam melakukan *chest pass* adalah menghindari teknik passing yang salah dan tidak jelas arah lemparannya, karena jika teknik passing salah maka akan mengakibatkan akurasi passing yang kurang dan

mengakibatkan teman kita akan kesulitan menerima bola dan berkemungkinan bola akan di rebut dan dikuasai lawan(salim 2008: 57).

Menurut Budiwanto (2012:9) ketepatan *chest pass* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan bola basket kesuatu sasaran sesuai dengan tujuan.

Menurut Jon Oliver (2009: 36) ketepatan *chest pass* adalah mengumpan bola dengan tangan didepan dada menuju kesasaran dan mendorong kedepan setelah tangan benar-benar terluhur lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga bola lepas dari jari-jari dengan tepat kesasaran yang dituju.

Menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43) ketepatan *chest pass* adalah melakukan gerakan melepar bola dari depan dada ketempat yang dituju tanpa membuat kesalahan.

Menurut Suharno (1983:32) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu serangan sesuai dengan tujuannya. Sedangkan menurut Muh Sajoto (1995:9) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Menurut Nossek yang di kutip oleh Bambang Priyonoadi (1982:13) latihan sistem pos adalah proses untuk mengembangkan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional dengan tujuan. Sedangkan menurut Sujoto (1995:83) bentuk latihan sistem pos merupakan suatu program latihan yang terdiri dari stasiun-stasiun dan di setiap stasiun ini seorang harus melakukan jenis latihan yang telah di tentukan

Menurut Kosasih (2008:34) sistem pos merupakan suatu cara mengajar dengan latihan latihan terhadap apa yang telah di pelajari sehingga memperoleh keterampilan tertentu selain memberikan latihan ada yang berpendapat bahwa model latihan ini merupakan latihan yang di lakukan berulang-ulang.

Menurut Bompa (1994:101) sistem pos merupakan metode latihan dengan mengorganisasikan pos pos dalam suatu rangkaian lingkaran latihan. Artinya dalam suatu sirkuit terdiri atas beberapa macam latihan yang semua harus di selesaikan dalam satu rangkaian. Sirkuit latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan disemua stasiun sesuai atauran dan waktu yang telah di ditetapkan dan singkat nya adalah satu bentuk latihan yang di lakukan dalam satu putaran, selama satu putaran tersebut terdapat beberapa point.

Di setiap latihan dilaksanakan untuk nomor yang spesifik pada setiap repetisi dan di selesaikan salama waktu tertentu dan belum pindah pada latihan berikutnya dalam latihan sistem ini di pisahkan oleh petunjuk, waktu istirahat (interval) dan setiap sirkuit di pisahkan oleh waktu istirahat yang panjang jumlah pos pada sirkuit yang dilaksanakan selama satu kali sesi latihan mungkin berubah ubah mulai dari 2-6 pos, 8, 10 pos dan 12 pos tergantung pada level latihannya.

Model latihan adalah suatu bentuk keberagaman bentuk latihan yang digunakan dengan maksud untuk mencegah kebosanan dan meningkatkan minat latihan pada diri seorang atlet. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan semakin meningkat intensitas latihannya , mengulang setiap bentuk latihan, dan semakin meningkatkan prestasi. Oleh karna itu tidak mengherankan kalau latihan demikian menimbulkan kebosanan (*boredom*). Untuk mencegah kebosanan dalam berlatih, mahasiswa harus kreatif dalam mencari dan menerapkan model latihan Harsono (1988: 11).

Dalam penelitian ini peneliti memberikan model latihan *passing* melalui sistem pos, latihan ini dilakukan agar dapat hasil yang optimal dengan cara melakukan sebanyak mungkin latihan dalam jangka waktu tertentu dan melakukan bentuk latihan dengan benar dan dalam norma-norma yang dilakukan.



## METODE

Pelaksanaan dan pengambilan data ini dilakukan di lapangan basket BBC (Bajubang Basket Club) Batang Hari dan merupakan tempat latihan tim bola basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan.

Menurut sugiyono (2010: 215) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi penelitian ini terdiri dari tim bola basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari yang mencakup 15 orang. Karakteristik atau kualitas khusus yang dimiliki oleh populasi ini melibatkan siswa-siswa yang memiliki minat, keterampilan, dan dedikasi terhadap olahraga bola basket. Dalam konteks tim bola basket sekolah menengah, para anggota tim ini mungkin memiliki tingkat keahlian yang beragam, baik dari segi teknik bola basket, taktik permainan, maupun kondisi fisik.

Kualitas kepemimpinan, kerjasama tim, dan semangat sportivitas juga dapat menjadi karakteristik penting dalam tim bola basket. Siswa-siswa ini telah menjalani latihan dan pembinaan yang terstruktur dalam meningkatkan keterampilan bola basket mereka di bawah bimbingan pelatih. Selain itu, aspek-aspek psikologis seperti ketahanan mental, motivasi, dan fokus juga dapat menjadi faktor yang membedakan karakteristik individu dalam populasi ini.

Karlinger dalam sugiyono (2008: 61) menyatakan bahwa variabel adalah kontrak (*construts*) atau sifat yang akan dipelajari. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu latihan sistem pos dan ketepatan *chest pass*

Menurut arikunto (2005: 101) instrument penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengumpulkan data. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes ketepatan dengan cara sample *chest pass* pada pre test dan *post test*.

Pre test bias di artikan sebagai kegiatan menguji tingkatan pengetahuan siswa terhadap materi yg akan di sampaikan, sedangkan post test adalah kebalikan dari pre test yakni kegiatan evaluasi yg dilakukan guru pada setiap akhir penyajian materi

Tehnik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara tehnik tes yang terdiri dari tes awal dan tes akhir. Sebelum melakukan tes, sampel terlebih dahulu di kumpulkan dan diberi penjelasan. Tes awal di lakukan sebelum diberi perlakuan yang bertujuan untuk melihat keberhasilan *chest pass* awal sampel. Sedangkan tes akhir adalah tes yang dilakukan sesudah di berikan perlakuan. Kemudian diberikan tes akhir yang bertujuan untuk melihat keberhasilan melakukan *chest pass*. Jumlah *chest pass* yang bisa dilakukan sebanyak 10 kali oleh masing-masing pemain, total skor kemudian dikonfersika pada tabel berikut:

Tabel 1. Norma tes ketepatan *Chest Pass*

No	Ketepatan Chest Pass	Kategori Penilaian
1	25 – 30	Baik Sekali
2	19 – 24	Baik
3	13 – 18	Cukup
4	7 – 12	Kurang
5	0 – 6	Kurang Sekali

Sumber : Muhammad Solihin (2012: 33)

Dalam analisis data penelitian awal dan akhir guna melihat hasil penelitian chest pass pada sampel eksperimen, kemudian dilakukan analisis uji kesamaan dua rata-rata dengan uji-t, sebelumnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas Sudjana, (2005:

467). Apabila kedua sampel normal dan homogen rumus yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah uji-t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka di dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan yang di peroleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Hasil penelitian dari pengaruh latihan sistem pos terhadap ketepatan chest pass pada tim bola basket putra SMP N 2 Batanghari, dapat dilihat dan terangkum pada table sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Penelitian

Keterangan	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian	Jumlah Nilai Minimal	Jumlah Nilai Maximal
Pre test	10,73	3,67	13,50	5	17
Post test	12,47	3,77	14,26	7	19

Tabel 3. Tes Awal Ketepatan *Passing Chest Pass*

Keterangan	N	Skor MIN	Skor MAX	Mean	Standar Deviasi
Pre test	15	5	17	10,73	3,67

Tes awal pada penelitian ini belum diberikan latihan sistem pos, pada tes awal ini di dapatkan ketepatan *passing chest pass* tim bola basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari dengan jumlah keseluruhan 161, dengan demikian hasil rata – rata ketepatan *passing chest pass* tim bola basket putra SMP Negeri 2 Batang Hari yang berjumlah 15 orang sebesar 10,73, dengan skor MIN 5 dan skor MAX 17, sedangkan standar deviasi atau simpang bakunya adalah 3,67.

Tabel 4. Frekuensi Tes Awal

No	Kategori	Skor	Frekuensi
1	Sangat Kurang	0 – 6	2
2	Kurang	7 – 12	8
3	Cukup	13 – 18	5
4	Baik	19 – 24	0
5	Sangat Baik	25 - 30	0
Jumlah			15

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa pada tes awal *passing chest pass* putra SMP Negeri 2 Batanghari yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 13%, kategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 54% dan kategori cukup sebanyak 5 orang dengan persentase 33%.

Tes akhir pada penelitian ini merupakan tes yang dilakukan setelah adanya perlakuan pada sampel yang diteliti, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan sistem pos secara intensif selama 6 minggu.

Tabel 5. Tes Akhir Ketepatan *Passing Chest Pass*

Keterangan	N	Skor MIN	Skor MAX	Mean	Standar Deviasi
Pre test	15	7	19	12,47	3,77

Pada tes akhir ini di dapatkan Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari dengan jumlah keseluruhan 187, dengan demikian rata-rata Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari sebesar

12,47, dengan skor MIN 7 dan skor MAX 19, sedangkan standar deviasi atau simpang bakunya adalah 3,77.

Jika dilihat dari rata-rata Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari pada tes awal sebesar 10,73 dibandingkan dengan Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari pada tes akhir sebesar 12,47, tampak terlihat perbedaan diantara ke dua hasil tersebut sebesar 1,74, dengan kata lain terdapat peningkatan ketepatan.

Tabel 6. Frekuensi Tes Akhir

No	Kategori	Skor	Frekuensi
1	Sangat Kurang	0 – 6	0
2	Kurang	7 – 12	8
3	Cukup	13 – 18	6
4	Baik	19 – 24	1
5	Sangat Baik	25 - 30	0
Jumlah			15

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa pada tes akhir *passing chest pass* putra SMP Negeri 2 Batanghari yang memiliki kategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 54% , kategori cukup sebanyak 6 orang dengan persentase 40%, dan kategori baik 1 orang dengan persentase 6%.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian latihan sistem pos terhadap Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	Kelas	N	L <sub>Hitung</sub>	L <sub>Tabel</sub>	Keterangan
1	Data Test Awal	15	0,01306	0,220	Normal
2	Data Test Akhir	15	0.082498	0,220	Normal

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila  $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ . Terdapat hasil data pada tes awal sebesar 0,013061 maka dapat dinyatakan nilai  $L_{Hitung} = 0,013061$  dan setelah dilihat nilai perbandingan pada tabel L dinyatakan nilai  $L_{Tabel} = 0,220$  ditarik kesimpulan  $L_{Hitung} = 0,013061 < L_{Tabel} = 0,220$  maka dinyatakan normal, dan hasil data pada tes akhir sebesar 0.082498 maka dapat dinyatakan nilai  $L_{Hitung} = 0.082498$  dan setelah dilihat nilai perbandingan pada tabel L dapat dinyatakan nilai  $L_{Tabel} = 0,220$  hasil data tesakhir  $L_{Hitung} = 0.082498 < L_{Tabel} = 0,220$  maka dikatakan normal.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	Kelas	N	S	F <sub>Hitung</sub>	F <sub>Tabel</sub>	Keterangan
1	Data tes awal	15	13,50	0,95	2,48	Homogen
2	Data tes akhir	15	14,26			

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah data *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogen apabila  $F_{Hitung} < F_{Tabel}$ . Hasil nilai  $S^1$  pada tes awal 13,50 dibagi hasil nilai  $S^2$  pada tes akhir 14,26 maka mendapatkan nilai  $F_{Hitung} = 0,95$ . Dan nilai perbandingan pada  $F_{Tabel} = 2,48$ , maka hasil data tes awal dan akhir  $F_{Hitung} 0,95 < F_{Tabel} 2,48$  maka dikatakan homogen.



Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	N	$\Sigma x^2d$	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
1	15	6,94	9,61	1,7613	Di terima pada tingkat kepercayaan 95%
2	15				

Dari hasil perhitungan dapat diketahui dengan jumlah 15 sampel dan  $t_{hitung}$  9,61 diatas maka dibandingkan harga  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Perbandingan harga antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  dengan nilai dari tabel distribusi t untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan =  $(n-1) = (15-1) = 14$ , diperoleh  $t_{hitung} (9,61) > t_{tabel} (1,7613)$ . Maka hasil data hipotesis  $t_{hitung} 9,61 > t_{tabel} 1,7613$  maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan beban di kaki dan lari di tanjakan terhadap Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari.

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan peneliti terlihat bahwa sistem pos berpengaruh terhadap upaya meningkatkan ketepatan *passing chest pass* pada tim bola basket putra SMP negeri 2 batang hari dikarenakan metode latihan dengan sistem pos ini memiliki banyak bentuk latihan di dalamnya, latihan-latihan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah latihan *passing chest pass* saling berhadapan, *passing chest pass* bentuk segi tiga, *passing chest pass* bergantian sambil berlari kedepan, *passing chest pass* bentuk persegi, *passing chest pass* bentuk menyilang, dan *passing chest pass* bentuk zig-zag yang mampu meningkatkan kemampuan ketepatan *chest pass* pada tim bola basket putra SMP negeri 2 batang hari.

Selain itu latihan dengan sistem pos ini tidak membutuhkan waktu yang lama, hal tersebut sangat pas dengan waktu dua bulan penelitian yang dimulai dari 25 mei s/d 10 juli 2023 yang diberikan.

Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama dua bulan dapat diketahui dengan jumlah 15 sampel dan  $t_{hitung}$  9,61. Perbandingan harga antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  dengan nilai dari table distribusi t untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan =  $(n-1) = (15-1) = 14$ , diperoleh  $t_{hitung} (9,61) > t_{tabel} (1,7613)$ . Maka hasil data hipotesis  $t_{hitung} 9,61 > t_{tabel} 1,7613$  maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulannya adalah tampak bahwa latihan-latihan yang diberikan mampu meningkatkan ketepatan *chest pass* terhadap tim bola basket putra SMP negeri 2 batang hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Pembahasan data diatas bahwa penerapan latihan Sistem Pos berpengaruh terhadap Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebesar 3 poin lebih banyak, hasil yang di peroleh pada tes awal dan tes akhir, karena seseorang telah diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan Sistem Pos terhadap ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putra SMP N 2 Batang Hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia: Solo
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta
- Aryanto, Saddam.2009. *Pengaruh Latihan Variasi Drill Passing dan Wall Passing Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Pemain Bola Basket SMA Negeri 7 Kota Jambi*.
- Depdikbud. 1977. *Bola Basket*. Jakarta

- Endarman, 2010, *physical conditioning metode melatih kondisi fisik*.jambi
- Harsono, 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV Tambak kusuma, Jakarta.
- Ilham. 2011. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Siswa SMP negeri 11 Kota Jambi. Jurnal.Volume 13. Nomor 1. Hal. 13-18. Januari- juni 2011. Universitas Jambi. Jambi
- Kosasih, Danny. 2007. *Fundamental Basket Ball*. Karmedia: semarang
- Monayo, Yulianti. 2014. *Meningkatkan Kemampuan Chest Pass Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigasi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo Kota Gorontalo*
- Muchtar, Febri. 2008. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik: Jakarta
- Oliver, Jon.2003. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya: Bandung
- Rohima. 2015.*Pengaruh Latihan Mengoper Bola Ketembok Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Chest Pass*.
- Rohim, Abdul. 2008. *Olahraga Bola Basket*. Aneka Ilmu: Semarang
- Salim, agus. 2008. *Buku pintar bola basket*.nuansa, Bandung.
- Suparno dan suwadi, 2008. *Penjasporkes*. Bumi aksara, Jakarta.
- Sajoto,m.1988. *peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Dahara prize*.
- Sigit Nograho. 2013.(Pengaruh latihan sirkuit ( sirkuit traning) terhadap daya tahan erobik (vo2 max) mahasiswa pko fakultas ilmu keolahragaan universitas negri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Solihin, Muhammad. 2012. *Pengaruh Variasi Drill Passing Terhadap Accuracy Chest PassTim Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 9 Kota Jambi*. Jambi: Universitas Jambi
- Sugiyono, 2008, *metode penelitian kuantitatip, kualitatif dan R&D*.CV alfa beta. Bandung
- Sudjana, 2005, *metode statistika*. Tarsito, bandung.
- Undang-undang republik Indonesia nomor. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional.
- Wissel, Hal. 2007. *Bola Basket*. Rajawali Sport: Jakarta