PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MENGGUNAKAN *TARGET RING PORTABLE* TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA TIM PUTERI BOLABASKET SMK N 7 SEMARANG TAHUN 2016

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Universitas Negeri Semarang

oleh

WILLI KUSMITA HASERA

6211412052

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Willi Kusmita Hasera. 2016. Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Menggunakan *Target Ring Portable* Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016. Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Kata Kunci : Bolabasket, *passing*, *target ring portable*

Permasalahan penelitian 1) Apakah ada pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim puteri SMK N 7 Semarang Tahun 2016? 2) Seberapa besar pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim puteri SMK N 7 Semarang Tahun 2016 ?

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu *(quasi experimental)*. Metode eksperimen dengan desain atau pola *one group pre test and post test design.* Data mengenai kualitas alat dan latihan diperoleh dari angket penilaian. Populasi penelitian ini adalah tim puteri bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016. Sampel berjumlah 12 puteri dengan usia 14–18 tahun. Analisis data penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikasi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* berpengaruh terhadap ketepatan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim puteri SMK N 7 Semarang Tahun 2016 dengan hasil nilai t_{hitung} = 15,43 > t_{tabel} 2, 201 jadi **H_1 diterima**. Dan terdapat peningkatan latihan *passing* dengan menggunakan alat *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* pada tim puteri bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016 dengan hasil 33,59.

Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *passing* dengan menggunakan alat *target ring portable* berpengaruh terhadap ketepatan *chest pass* pada tim puteri bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016 dan ada peningkatan latihan *passing* dengan menggunakan alat *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass pada* tim puteri bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama	: Willi Kusmita Hasera
NIM	: 6211412052
Jurusan/Prodi	: Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: "Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Menggunakan *Target Ring Portable* Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016 "

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Mei 2016

Yang Menyatakan,

Willi Kusmita Hasera

NIM. 621141252

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul :

"Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Menggunakan *Target Ring Portable* Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016"

Disusun oleh :

Nama : Willi Kusmita Hasera
NIM : 6211412052
Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Telah disetujui pada :
Hari :
Tanggal :

Untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Menyetujui,

Ketua Jurusan IKOR	Dosen Pembimbing
Drs. Said Junaidi, M.Kes	Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
NIP. 196907151994031001	NIP. 196707211993031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Willi Kusmita Hasera, NIM 6211412052, Ilmu Keolahragaan Judul "Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Menggunakan *Target Ring Portable* Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 14 Juni 2016.

Panitia Ujian

Ketua	Sekertaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd	Sugiarto, S. Si, MSc.
NIP.196103201984032001	NIP.198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Prapto Nugroho, M.Kes. (Ketua)
   NIP.195412301985031004
2. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med. (Anggota)
   NIP. 198112242003122001
3. Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes. (Anggota)
   NIP. 196707211993031002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan, Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada **:**

1. Untuk Bapakku Karjo dan Ibuku Kustiyah yang tercinta senantiasa memberikan dukungan dan moril maupun materil.
2. Adiku tersayang Nika Kusmita Hapsari, Sepupu Erawati Ketrina, dan kekasihku Erie Prasetyo Wibowo yang senantiasa memberikan dorongan dan semangat.
3. Untuk seluruh keluarga basket di SMK N 7 Semarang
4. Sahabat-sahabat semua yang telah memberikan bantuan tenaga dan pikiran
5. Teman-teman IKOR 2012.
6. Almamater UNNES yang saya banggakan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Menggunakan *Target Ring Portable* Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016".

Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan, baik secara moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes., dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan sabar dan memberikan petunjuk serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Segenap Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan.
6. Kepala SMK N 7 Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Pelatih, guru pendamping dan TIM Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang yang telah membantu dalam penyelesainan penulisan ini.

8. Orang tua dan adikku yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabatku keluarga besar IKOR 2012 yang tidak bisa terucapkan satu persatu. Terimakasih atas kenangan dan perjalanan kuliah yang telah berjalan 4 tahun ini. Semoga kita semua menjadi orang sukses

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapatkan pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 4 Mei 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN iii

PERSETUJUAN iv

PENGESAHAN v

MOTO DAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 6

1.3 Pembatasan Masalah 6

1.4 Rumusan Masalah 6

1.5 Tujuan Penelitian 7

1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Permainan Bolabasket 8

2.1.1 Lapangan Bolabasket 9

2.1.2 Papan Pantul 9

2.1.3 Keranjang/Ring Basket 9

2.1.4 Bola Basket 11

2.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket 12

2.3 Teknik Melempar dan Menangkap 13

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.4 Definisi Latihan 18

2. 4.1 Pengertian Latihan 18

2.4.2 Tujuan Latihan 18

2.4.3 Prinsip-prinsip Latihan 18

2.4.4 Faktor-faktor Latihan 19

2.4.5 Komponen-komponen Latihan 20

2.5 Pengembangan dan Modifikasi Alat Latihan 21

2.6 Kerangka Berpikir 22

2.7 Hipotesis 23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Design Penelitian 24

3.2 Variabel Penelitian 25

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 25

3.3.1 Populasi 25

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 26

3.4 Instrumen Penelitian 26

3.5 Prosedur Penelitian 29

3.5.1 Program Latihan 30

3.5.2 Tes Awal atau *Pre -Test* (Q_1) 30

3.5.3 Perlakuan atau Treatment (X) 30

3.5.4 Tes Akhir atau *Post Test* (Q_2) 31

3.5.5 Pengisian kuesioner dan lembar evaluasi 31

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 31

3.7 Teknik Analisis Data 32

3.7.1 Metode Analisis Data 32

3.7.2 Metode Analisis Deksriptif 35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 38

4.1.1 Deskripsi data penelitian 38

4.1.2 Uji Normalitas 39

4.1.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Pre test dan Post test 39

4.1.3.1 Hasil Analisis Data 40

4.1.4 Peningkatan Ketepatan *Chest Pass* 42

4.1.5 Tanggapan Pemain 43

4.1.6 Tanggapan Dosen Ahli 44

4.1.7 Tanggapan Pelatih 45

4.2 Pembahasan 46

4.3 Keterbatasan Penelitian 48

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan 50

5.2 Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 51

DAFTAR LAMPIRAN 52

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Skema *One Group Pre test Post test Design* 26
2. Norma Untuk Test Passing 30
3. Persiapan Perhitungan Statistik 34
4. Rumus T-Test 35
5. Kriteria Analisis Deskriptif 38
6. Deskriptif Data Penelitian 39
7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian 40
8. Uji Hipotesis 2 41
9. Uji Kesamaan Hasil Rata-rata Data Pre Post test dengan alat 42
10. Peningkatan Hasil Latihan *Chest Pass* 43
11. Peningkatan Ketepatan *Chest Pass* 44
12. Tanggapan Pemain 44
13. Tanggapan Pemain Tiap Indikator 45
14. Tanggapan Dosen Ahli 46
15. Tanggapan Pelatih 46

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Lapangan bolabasket 9
2. Papan pantul 10
3. Keranjang/ Ring basket 11
4. Bolabasket 12
5. *Passing Chest Pass* 17
6. Lapangan untuk test *Chest Pass* 29

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Salinan Surat Usulan Pembimbing Skripsi 53
2. Salinan Surat Keputusan Dekan Penetapan Pembimbing Skripsi 54
3. Salinan Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Semarang..... 55
4. Salinan Surat Ijin Penelitian SMK N 7 Semarang 56
5. Salinan Surat Tembusan Dinas 57
6. Salinan Surat Keterangan Penelitian 58
7. Daftar Nama Sampel 59
8. Presensi Sampel 60
9. Program Latihan 61
10. Perhitungan Statistik Hasil Data Pre test dan Post test..... 64
11. Uji Normalitas Data 65
12. Uji T 66
13. Tabel t-tabel 67
14. Lembar Uji Alat Dosen Ahli 68
15. Skor Kuesioner Pemain 71
16. Skor Kuesioner Pelatih 72
17. Skor Kuesioner Dosen Ahli 73
18. Dokumentasi Alat 74
19. Dokumentasi Pre test 75
20. Dokumentasi Latihan 76
21. Dokumentasi Post test 77
22. Salinan Surat Ijin Kelaikan Etik Penelitian 78
23. Ethical Clearance 79

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Dengan perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan pengaruh terhadap bidang keolahragaan sehingga mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional. Contoh salah satunya ialah cabang olahraga bolabasket. Olahraga ini dapat memberikan manfaat baik untuk para remaja putra maupun putri dan bahkan kalangan anak-anak serta orang tua baik perkembangan fisik, mental maupun sosial.

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan (Imam Sodikun, 1992:8). Bolabasket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola (Danny Kosasih, 2008:1).

Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga beregu yang bertujuan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif. Setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut para ahli olahraga seperti Danny Kosasih (2008:1-45) , ada lima macam tehnik dasar yaitu :

1. Gerakan kaki menyerang dan bertahan (*foot work*)
2. Penguasaan bola *(ball handing*)
3. Mendribble bola *(dribbling)*
4. Mengoper bola *(passing*)
5. Menembak bola *(shooting)*

Teknik dasar dalam permainan bolabasket yang menjadi unsur terpenting dalam permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melatih kerjasama antar pemain adalah *passing*. *Passing* merupakan gerakan yang sering dilakukan untuk mengecoh dan mengamankan bola dari lawan. Mengoper bola setinggi dada (*chest pass*), menurut Nuril Ahmadi (2007: 13), mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. *Passing* dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lempar adalah 5 sampai 7 meter.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:14), jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bolabasket dibandingkan dengan lemparan yang lain. *Passing* sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan keterampilan *passing* demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah keterampilan yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan.

Permainan bolabasket sekarang ini sudah banyak diminati, dengan banyaknya *event* pertandingan bolabasket mulai dari pertandingan antar pelajar, antar mahasiswa, maupun antar *club*. Sekarang *event* yang sedang populer adalah pertandingan bolabasket antar pelajar yang salah satunya di sponsori oleh Honda dan League dalam turnamen Honda DBL. *Event* tahunan antar SMK Se-Jawa Tengah yaitu 02SN. Adanya turnamen tersebut menjadi motivasi bagi sekolah yang mempunyai tim bolabasket yang bagus untuk meningkatkan latihan agar mampu bersaing.

Latihan bolabasket mengajarkan bermacam teknik, baik teknik dasar maupun teknik lanjutan dan strategi permainan yang bisa mengembangkan permainan bolabasket, dari latihan tersebut mendapat kesempatan mengikuti *event* pertandingan bolabasket. Mendapat pengalaman, pemain juga akan mengasah keterampilan dalam permainan bolabasket. Adanya kegiatan tersebut diharapkan pemain dapat meningkatkan keterampilan khususnya pada permainan bolabasket. Di era global dan digital saat ini perkembangan Ilmu Pengetahuan dan teknologi informasi berkembang sangat pesat, hal tersebut telah merasuki seluruh aspek kehidupan sosial, ekonomi, politik, budaya dan pendidikan. Pada bidang pendidikan, fokus pada penyampaian materi pada latihan agar lebih efektif dengan menggunakan teknologi informasi.

Perkembangan pesat teknologi informasi dapat menjadi tantangan yang memberi kesempatan bagi pelatih dan pemain, salah satunya media yang dapat dimanfaatkan dalam latihan agar menghilangkan kesan kurang menarik karena keterbatasan alat dan upaya untuk memberikan modifikasi sehingga minat pemain lebih terlihat. Melalui latihan ini materi yang disampaikan untuk membenahi kekurangan pada tim dengan melalui aktivitas fisik dengan alat yang

telah dimodifikasi sehingga kegiatan latihan menjadi lebih menarik dan menantang bagi pemain.

Di SMK N 7 Semarang salah satu sekolah yang mempunyai potensi yang bagus dengan dukungan dari pihak sekolah. SMK ini sering mengikuti pertandingan di Kota Semarang salah satu *event* yang baru saja selesai diikuti yaitu Wali Kota Cup yang bertempatkan di SMA N 2 Semarang. Pertandingan Puteri antara SMA N 9 Semarang melawan SMK N 7 Semarang yang dimenangkan oleh SMK N 7 Semarang dengan perolehan skor akhir 24. Pada pertandingan tersebut penulis mengamati adanya penguasaan bola pada *passing* yang kurang baik, terutama *passing chest pass* karena pada saat melakukan *passing* bola mudah di baca oleh lawan sehingga banyak bola yang hilang pada akhirnya bola bisa direbut kembali dan tim tersebut menang karena faktor *shooting*. Permainan bolabasket sendiri bukan hanya *shooting* dan *dribble* yang harus dikuasai, melainkan tehnik *passing* untuk mengumpan bola yang sangat berperan penting dalam permainan beregu.

Hasil pengamatan penulis bahwa penguasaan tehnik dasar bolabasket pada Tim Puteri Bolabasket SMK N 7 Semarang masih perlu adanya peningkatan khususnya pada teknik *passing chest pass*. Untuk menarik minat latihan tim bolabasket puteri khususnya tehnik *passing*, disajikannya melalui aktivitas fisik dengan alat yang telah di modifikasi untuk melatih *chest pass* sehingga proses latihan menjadi lebih menarik dan menantang bagi pemain. Penggunaan alat modifikasi ini bermanfaat bagi pemain karena memperhatikan perbedaan karakteristik, minat dan bakat pemain. Penggunaan alat modifikasi ini merupakan suatu usaha yang sistematik dan terencana sehingga dapat mengatasi kelemahan dan pemahaman khususnya dalam kemampuan *chest*

pass. Alat ini memberikan kesempatan untuk berlatih dengan mengembakan kognitif yang lebih baik, kreatif, dan inovatif.

Alat modifikasi yang dibuat dan di rancang untuk melatih kemampuan *passing* ini bernama *target ring portable*, bentuknya menyerupai ring basket pada umumnya. Ring tersebut dipasang pada sebuah besi yang bisa diatur ketinggiannya sesuai yang diinginkan. Ring basket tersebut di pasang vertikal karena sasaranya adalah melatih ketepatan *chest pass* dan pada alas tersebut akan di beri penyangga berbentuk *tripod*.

Masalah tersebut peneliti ingin memberikan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing chest pass* pada Tim Bolabasket Puteri SMK N 7 Semarang. Adapun latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable*, yaitu bentuk latihan *chest pass* dengan melewati sasaran/*target ring* yang diam, sedangkan pemain melalukan pergerakan ke samping kanan dan kiri kemudian kembali ke tengah dengan melakukan *chest pass* tepat melewati sasaran pada *target* untuk melatih *skill* dan daya ledak kaki serta *power passing* dengan ketepatan.

Mengetahui peningkatan latihan sebelum diberi latihan dengan alat dan sesudah diberi latihan dengan alat *target ring portable* dilakukan uji diri kemampuan *passing* yaitu dengan tes *chest pass*, seorang pemain berdiri pada jarak kira-kira 240 cm dari dinding, melakukan operan pada dinding yang terdapat 6 target gambar persegi dan bergerak geser kesamping kiri mengulang operan sampai waktu habis, penilaian akan dicatat dengan *passing* yang tepat mengenai sasaran target gambar persegi tersebut. (Barry L. Johnson, 1986:227)

Berdasarkan penjelasan diatas dan berkaitan dengan upaya meningkatkan ketepatan *chest pass* dalam olahraga bolabasket, maka menjadi penting untuk diketahui pengaruh yang ditimbulkan oleh media atau alat yang

sudah dimodifikasi tersebut. Uraian latar belakang diatas, peneliti akan mencoba meniliti permasalahan mengenai : “Pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* pada tim bolabasket puteri SMK N 7 Semarang Tahun 2016”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diindetifikasikan masalah sebagai berikut :

1.2.1 Kurangnya fasilitas lapangan olahraga yang mendukung aktifitas latihan di SMK N 7 Semarang.

1.2.2 Kurang tersedianya alat latihan yang praktis dan inovatif di SMK N 7 Semarang untuk memberikan pengalaman latihan yang baik khususnya materi *passing* dalam permainan bola basket.

1.2.3 Perlu adanya usaha untuk meningkatkan kualitas latihan dalam permainan bolabasket.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ini penting untuk memberikan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Pada penelitian ini permasalahan hanya pada proses pengembangan alat *target ring portable* untuk materi tehnik *chest pass* dalam permainan tim bolabasket puteri SMK N 7 Semarang.

1.4 Rumusan Masalah

Latar belakang masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya terdapat permasalahan yang sangat penting dalam usaha meningkatkan ketepatan *chest pass* dalam permainan bolabasket. Adapun permasalahan yang menjadi bahasan penelitian ini adalah :

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim puteri SMK N 7 Semarang Tahun 2016 ?

1.4.2 Seberapa besar pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim puteri SMK N 7 Semarang Tahun 2016 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah :

1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *chest pass* dengan modifikasi *target ring protable*.

1.5.2 Seberapa besar pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *chest pass.*

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat secara teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memperkaya pengetahuan dalam media berlatih, dan berguna untuk memperluas wawasan tentang modifikasi latihan.

1.6.2 Manfaat praktis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan yang bermanfaat bagi pelatih atau pembina olahraga bolabasket dalam mengembangkan modifikasi alat untuk latihan, sehingga memberikan motivasi latihan khususnya materi *passing chest pass* dalam permainan bolabasket.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

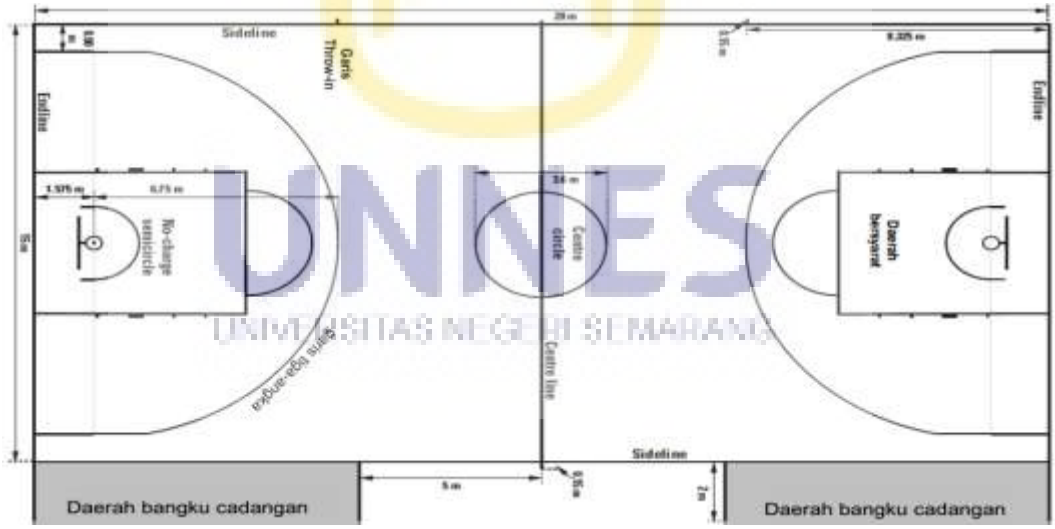
2.1 Permainan Bolabasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya dilakukan dua regu atau tim. Masing-masing regu atau tim terdiri dari lima orang pemain. Berkaitan dengan permainan bolabasket, Agus Mukholid (2004:41) menyatakan : "Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain tujuan permainan ini adalah membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke basket (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai. Memainkan bola tiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa prinsip dari permainan bolabasket yaitu, memainkan bola, mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan. Hall Wissel (2000:2) menyatakan: "permainan bolabasket diberikan dengan hanya *passing* (operan) dengan tangan atau dengan menggiringnya (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan". Tujuan dari masing-masing regu membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan dan mencegah lawan untuk membuat nilai.

2.1.1 Lapangan Bolabasket

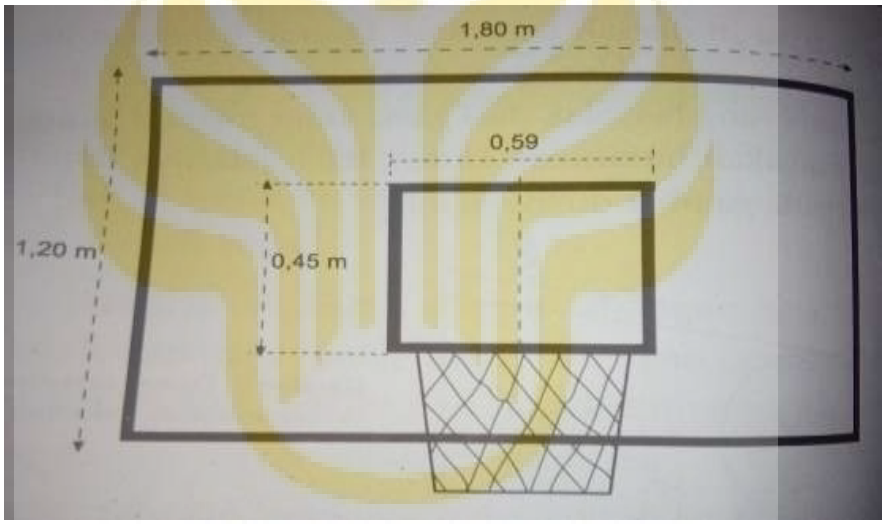
Permainan bola basket dimainkan diatas lantai yang rata dan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah masing-masing dipasang ring atau basket. Masing-masing regu yang sedang bermain atau bertanding menempati separuh lapangan saling berhadapan. Permainan bolabasket dipimpin oleh tiga orang wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian baik yang dilakukan pemain maupun pelatih. Permainan bolabasket dilakukan dalam dua babak, satu babak terdiri dari 2 quarter. Babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam ring basket. Berikut ini disajikan ilustrasi lapangan bolabasket.



Gambar 2.1.1
Lapangan Bolabasket
Sumber : Fiba Perbasi, 2012

2.1.2 Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut di buat rata dengan ring (Abdul Rohim, 2010:6). Berikut adalah gambar papan pantul tersebut :



Gambar 2.1.2
Papan Pantul Bolabasket
Sumber : Abdul Rohim, 2010:6

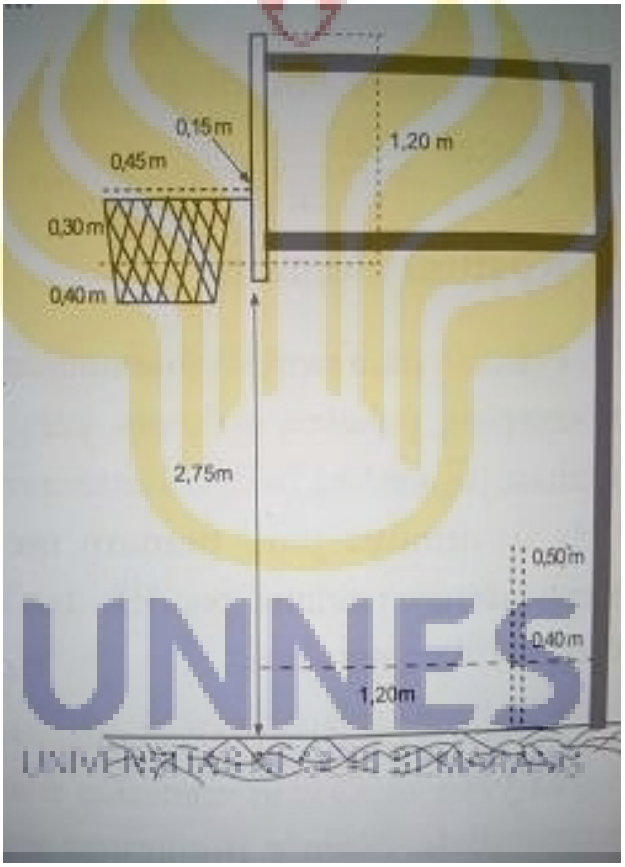
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.3 Keranjang/Ring Basket

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri (Perbasi, 2012:1). Keranjang atau basket terdiri dari ring dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi simpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada

papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3,05 m.

Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/ basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm (Abdul Rohim, 2010:7). Berikut ini adalah gambar dan ukuran ring dalam permainan bolabasket



Gambar 2.1.3
Keranjang/Ring Bolabasket
Sumber : Abdul Rohim, 2010:7

2.1.4 Bola Basket

Dalam permaianan bolabasket yang disesuaikan dengan peraturan permainan PERBASI/FIBA tahun 2012 adalah sebagai berikut :

a) terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis.

b) keliling bola tidak kurang dari 75 - 78 cm

c) berat bola 600 - 650 gram

d) lambungan bola 120 - 140 cm

e) pantulan lantai 180 cm

Gambar 2.1.4
Bola Basket
Sumber : Perbasi/Fiba, 2012

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2 Tehnik Dasar Permainan Bolabasket

Memasukan bola ke keranjang atau ring basket lawan sebanyak-banyaknya adalah tujuan dari permainan bolabasket. Memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring basket lawan sampai akhir pertandingan, maka dapat memenangkan pertandingan. Suatu tim dapat memenangkan

pertandingan, maka setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar permainan bolabasket.

Menurut Hall Wissel (2000:15) “Meskipun bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. *Shooting, passing, dribbling, rebounding, defending,* bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai”. Menurut Abdul Rohim (2010:10): “Menjadi pemain yang baik, perlu menguasai fundamental (dasar-dasar, teknik, dan strategi) dari permainan bolabasket ini“. Dua pendapat tersebut, disimpulkan teknik dasar bermain bolabasket dibagi menjadi dua, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar dengan bola meliputi : lempar atau operan (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), *rebounding*. Teknik dasar tanpa bola terdiri dari : bertahan (*defending*), pergerakan tanpa bola, merupakan komponen dalam permainan bolabasket yang saling mendukung terhadap keterampilan bermain bolabasket. Kedua teknik dasar tersebut saling berkaitan satu dengan lainnya menurut kebutuhan dalam permainan. Untuk menguasai macam-macam teknik bolabasket harus dilakukan latihan secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar.

2.3 Teknik Melempar dan Menangkap

Istilah melempar (*passing*) mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap (*catching*) berarti menerima bola. *Passing* adalah bagian terpenting dalam pertandingan sebelum mencetak skor, karena tanpa *passing* tidak ada *assist*. Agar bola berada dalam jangkauan tembakan, bola harus dipindahkan dengan operan *passing* atau *dribble*. Operan bola lebih cepat daripada *dribble*, perpindahan bola menyebabkan lawan tidak sempat bertahan atau memperketat penjagaan. Kegunaan khusus *passing* adalah untuk : a) mengalihkan bola dari

daerah padat pemain, b) menggerakan bola dengan cepat pada *fast break*, c) membangun pemain lawan untuk melakukan tembakan, e) mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri .

Menurut Danny Kosasih (2008:26) menyatakan, " *Passing* dan *catching* adalah fundamental bolabasket yang sering terbaikan untuk dilatih. Seorang pemain harus mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya. Prinsip dasar *passing* adalah kecepatan, target, *timing*, trik, dan komunikasi. Jenis-jenis *passing* adalah *chest pass, bounce pass, overhead pass, baseball pass, one-hand push/shoulder pass.*

Prinsip menangkap bola (catching) adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat pada posisi *quick stance.* Menjemput bola adalah aturan pertama dalam *catching*. Saat pemain berusaha menjemput bola dan memperkirakan bahwa *deffender* yang mengikutinya dapat melakukan *intercept*, pemain yang dapat melakukan *break away* atau *backdoor cut* .

Berikut ada beberapa macam operan *passing* dan penggunaanya haruslah tepat pada setiap situasi:

1. Bounce pass (operan bawah)

Passing ini direkomendasikan untuk digunakan pasa sasaran yang melakukan *backdoor cut* dan pada pemain di-*trap* sehingga kesulitan mencari *passing line*. Gerakan yang dilakukan hampir sama dengan *chest pass*, hanya saja arah bola dipantulkan ke lantai 2/3 jarak penerima bola. *Passer* perlu memperkirakan agar nantinya bola memantulkan kearah pinggul penerima.

2. Overhead pass (operan atas kepala)

Overhead pass sangat efektif digunakan pada saat tim *deffender* menggunakan *zona deffense*. Beberapa teknik yang perlu diperhatikan dalam *overhead pass* adalah :

2.1 Pertahankan posisi siku paling tidak setinggi kepala.

2.2 Kekuatan dorongan *overhead pass* hanya terletak pada sebagian siku, pergelangan lengan, dan jari-jari. Bahu hanya berfungsi sebagai penopang siku agar tetap setinggi kepala.

2.3 Posisi awal ibu jari adalah menghadap belakang dan posisi akhir menghadap ke depan.

2.4 Untuk mendapatkan tambahan tenaga dorongan, pemain dapat melakukan *pivot*.

3. Baseball pass

Baseball pass biasanya digunakan untuk melakukan *passing* jarak jauh. Pada posisi awal pemain menempatkan bola di salah satu sisi kepala dan posisi kaki *parallel stance*. Lalu pada sisi yang sama dengan tangan yang memegang bola seperti melakukan lemparan pada *baseball*. Ingatkan pemain agar tidak menekuk pergelangan tangan terlalu dalam kebelakang dan akhiri *passing* dengan posisi jari-jari menghadap kesasaran agar *passing* tetap akurat pada sasaran.

4. One-hand push/ shoulder pass

Passing ini menggunakan satu tangan dan bisa digunakan karena persiapannya cepat. Maksudnya, dari posisi *triple threat* pemain dapat langsung melakukan *passing* ini, kunci dari *passing* ini adalah ketepatan tekukan siku. Tekukan siku yang pas dapat menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan *passing* ini. Jika kita menggunakan tangan kanan untuk memegang bola, maka pemain hanya dapat melakukan *passing* pada sisi kanannya saja. Begitu pula dengan sebaliknya. Jangan lupa melakukan tipuan-tipuan sebelum melakukan *passing* ini. Contohnya seperti melakukan *shot fake* lalu *bounce pass* atau tipuan *bounce pass* lalu *lob pass*. Jika pemain akan melakukan *air pass*,

sebaiknya arahkan bola pada samping telinga *deffender* karena biasanya akan sulit diantisipasi.

5. Chest pass (operan dada)

Chest pass adalah jenis *passing* yang paling efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga. Urutan teknik *chest pass* dimulai posisi *triple threat* dan ibu jari menghadap ke atas saat memegang bola, maksudnya agar saat didorong bola akan berputar ke belakang. Pada akhir gerakan ini jari harus menghadap kebawah. Beberapa elemen dasar dalam *passing* diantaranya :

5.1 Kecepatan

Bola yang di *passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan.

5.2 Target

Setiap passing haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya pada orang yang akan di-*passing*, tetapi sasaran/target tangan permintaan bola.

5.3 *Timing*

Bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya.

5.4 Trik

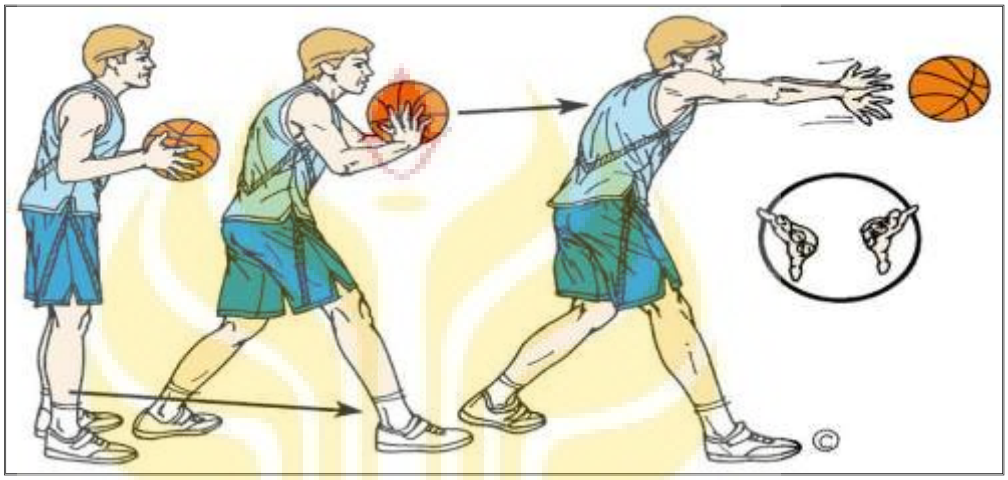
Pemain melakukan *passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabuhi *deffender*. Biasanya *deffender* tertipu saaat menggunakan tipuan mata.

5.5 Komunikasi

Komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal, dll).

Menurut Hall Wissel (2000:72), *passing* dari depan dada adalah *passing* yang paling umum dalam permaianan bolabasket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi diatas lantai.

Yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chest pass* (operan dada). Berikut adalah gambar *passing* dari depan dada tersebut :



Gambar 2.3.5
Passing Chest pass
Sumber : Hall Wissel, 2000

Secara umum, operan dengan dua tangan di depan dilakukan dengan cara sebagai berikut :

5.1 Sikap awal : 1) pegang bola sesuai dengan teknik memegang bola basket, 2) sikut dibengkokan kesamping sehingga bola dekat dengan dada, 3) sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda jaraknya selebar bahu, 4) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga kesimbangan.

5.2 Sikap mendorong bola : 1) dorong bola ke depan dengan kedua tangan meluruskan lengan dan akhiri dengan lecutan pergelangan tangan menghadap keluar, 2) untuk pemula, latihan mendorong bola dapat dibantu dengan melangkahkan kaki kebelakang dan kedepan, 3) sasaran/arah operan adalah dada teman yang diberi bola.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5.3 Sikap akhir : sesuai dengan irama melepaskan bola dari tangan, maka berat badan pindah kedepan.

2.4 Definisi Latihan

2.4.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah satu kegiatan mengulang-ulang gerakan yang benar sampai memperoleh gerakan yang disebut terampil (Imam Sodikun,1992:45). Latihan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan mengulang-ulang gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam rangka meningkatkan keterampilan dan prestasinya.

2.4.2 Tujuan Latihan

Menurut Bompa (2009:6) tujuan latihan adalah :

1. Untuk mencapai dan memperluas fisik secara menyeluruh
2. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga
3. Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih
4. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan
5. Menanamkan kualitas kemampuan
6. Menjamin dan menanamkan persiapan tim secara otomatis
7. Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet
8. Untuk mencegah cedera
9. Untuk menampah pengetahuan atlet

2.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai olahraga sesuai dengan tujuan dan kebutuhan

olahraganya. Latihan haruslah diberikan dengan prinsip *overload*, sehingga latihan ini diberikan secara bertahap agar mencapai tahap potensi sesuai fungsi secara maksimal. Sedangkan prinsip-prinsip yang lain adalah prinsip peningkatan bebas secara terus menerus : menerima beban latihan berlebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah. Dan apabila kekuatan bertambah, maka program latihan berikutnya tidak ada penambahan beban, tidak dapat lagi menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan dalam jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban ini dinamakan prinsip penerapan penambahan beban secara progresif. Prinsip urutan pengaturan suatu latihan : pengaturan latihan hendaknya di program sedemikian rupa, sehingga tidak terjadi dua bagian otot dalam tubuh yang sama mendapat dua giliran secara berurutan. (M Sajoto,1988:115)

2.4.4 Faktor-faktor Latihan

Faktor latihan dapat berhasil dengan baik dan mencapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar, juga harus memperhatikan faktor-faktor latihan. Faktor-faktor latihan dasar meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, kejiwaan secara teori harus tergabung dalam program-program olahraga (Bompa, 2009:56).

2.4.5 Komponen-komponen Latihan

Latihan untuk mencapai prestasi yang maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi :

2.4.5.1 Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhaan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksaannya. Jadi apapbila seorang atlet melakukan

latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal).

2.4.5.2 Volume Latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat dan jumlah latihan. Untuk volume latihan yang dipergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan *Chest pass* yang semakin meningkat dari waktu ke waktu.

2.4.5.3 Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang baik. Untuk latihan *chest pass* ini lama latihan keseluruhan 4minggu.

2.4.5.4 Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya, untuk program latihan *chest pass* dengan menggunakan modifikasi *target ring* dengan frekuensi 3 kali setiap minggunya.

2.4.5.5 Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan, ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

2.5 Pengembangan dan Modifikasi Alat Latihan

Pengembangan adalah suatu bentuk untuk memajukan sesuatu. Makna pengembangan lainnya adalah kegiatan yang menghasilkan rancangan atau

produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah aktual (Siti Nurochmah, Supriyadi, I Nengah Sudjana 2009:10).

Penelitian ini yang bermaksud dengan pengembangan adalah suatu proses untuk membuat dan menyusun sesuatu dalam bentuk tes sebagai produk yang dihasilkan dan dikembangkan untuk menunjang latihan. Selaras dengan konsep pengembangan tersebut, dalam olahraga bolabasket banyak ragam bentuk yang dapat dikembangkan dan dimodifikasi, salah satunya adalah dengan memodifikasi ring basket. Hasil dari kegiatan pengembangan dan modifikasi ring basket tersebut diharapkan dapat dimanfaatkan dan dipergunakan pelatih untuk melatih atletnya.

Penelitian tentang pengembangan produk atau modifikasi alat untuk latihan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan atau menghasilkan suatu produk yang efektif, bukan untuk menguji suatu teori, berarti kegiatan penelitian pengembangan merupakan penelitian yang menelaah suatu teori, model, konsep atau prinsip dan menggunakan hasil telaah untuk mengembangkan suatu produk atau alat yang berguna untuk latihan. Penggunaan alat modifikasi ring ini bermanfaat bagi tim bolabasket puteri SMK N 7 Semarang karena memperhatikan perbedaan karakteristik, minat dan bakat siswa. Penggunaan alat modifikasi ini merupakan suatu usaha berlatih yang sistematik dan terencana sehingga dapat memperbaiki kelemahan *passing* pada tim bolabasket puteri SMK N 7 Semarang khususnya dalam kemampuan *chest pass*. Alat modifikasi memberikan kesempatan untuk berlatih dengan efektif dan efisien serta dapat mengembangkan kognitif yang lebih baik, kreatif, dan inovatif.

Alat yang dibuat dan dirancang ini merupakan modifikasi dari alat yang terdapat dalam *NBA skill chalange* dan permainan yang terdapat dalam Honda DBL, sebagai target untuk melakukan *passing*. Alat modifikasi yang dibuat dan

dirancang memiliki banyak bentuk dan dirancang untuk melatih kemampuan *passing* ini bernama *target ring portable*, bentuknya menyerupai ring basket pada umumnya. Pada bagian kepala/ target ring memiliki D = 40 cm tersebut dipasang secara vertikal pada besi dengan tinggi 60 cm dan bagian bawah penyangga berbentuk *tripod* yang ketinggiannya dapat diatur sesuai keinginan karena bertujuan untuk sasaran *chest pass* dalam permainan bolabasket.

2.6 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meringkas landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir juga dapat diartikan sebagai kajian sementara yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* merupakan variasi latihan yang bisa membantu meningkatkan kemampuan *passing*. Bentuk latihan *chest pass* dengan menggunakan sasaran/*target ring* yang diam dan ketinggian alat akan disesuaikan dengan postur tinggi badan pemain, posisi awal pemain akan berpasangan melakukan *chest pass* melewati sasaran dengan diiringi pergerakan kaki ke samping kanan dan kiri kemudian kembali ke tengah dan mengoper bola melewati sasaran pada *target ring portable.* Pergerakan kaki untuk melatih *skill* dan daya ledak kaki serta *power passing* dengan ketepatanya. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan latihan sebelum diberi dengan alat dan sesudah diberi dengan alat akan dilakukan uji diri kemampuan *passing* yaitu dengan *test chest pass*, seorang pemain berdiri pada jarak kira-kira 240 cm dari dinding, melakukan operan pada dinding yang terdapat 6 *target* gambar persegi dan bergerak geser kesamping kiri seterusnya melakukan operan ke dinding sampai waktu habis selama 30 detik, penilaian

akan dicatat dengan *passing* yang tepat mengenai sasaran *target* gambar persegi tersebut. (Barry L. Johnson, 1986:277)

Metode latihan *chest pass* dengan menggunakan modifikasi *target ring portable* diharapkan dapat meningkatkan akurasi *passing* dan berpengaruh pada ketepatan *passing*. Dengan alat *target ring portable* yang terbuat dari bahan yang mudah didapatkan dan harganya terjangkau akan lebih aplikatif untuk meningkatkan tehnik *chest pass* dalam permainan bolabasket sehingga menjembatani proses komunikasi, interaksi, edukatif yang lebih efektif. Melakukan *chest pass* harus sesuai dengan sikap dan cara yang baik seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dengan melakukan detail beberapa sikap dan cara yang baik tersebut akan sangat mendukung tingkat keberhasilan pada saat melakukan *chest pass* .

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto,2010:110). Berdasarkan uraian dalam kerangka berfikir tentang pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *terget ring portable* terhadap ketepatan *chest pass*, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

2.7.1 Diduga ada pengaruh latihan *passing* dengan menggunakan *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* pada tim bolabasket puteri SMK N 7 Semarang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut:

1. Latihan *passing* dengan menggunakan alat *target ring portable* berpengaruh terhadap ketepatan *chest pass* pada tim puteri bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016.
2. Ada peningkatan latihan *passing* dengan menggunakan alat *target ring portable* terhadap ketepatan *chest pass* pada tim puteri bolabasket SMK N 7 Semarang Tahun 2016.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan latihan *passing* adalah :

1. Untuk meningkatkan ketepatan *chest pass* para pemain bolabasket memperhatikan bagaimana cara memegang bola yang benar sehingga diperoleh lemparan yang *full power* dan memiliki tingkat keakurasian yang tinggi.
2. Bagi pelatih bola basket di SMK N 7 Semarang gunakanlah metode latihan *target ring portoble* mengingat latihan ini efektif dalam meningkatkan *chest pass* pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. 2007. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Barry L. Johnson, Jack K. Nelson, 1986. *Practical measurement for evaluation in physical education*. *Fourth Edition*. New York : Macmilan Publishing Company.

Bompa, Tudor O., dan Gregory Haff. 2009. *Theory and methodology of Training*. Human Kinetics.

Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.

Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY

Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud/DirjenDikti P2 LPTK.

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

Siti Nurrochmah, Supriyadi, I Nengah Sudjana. 2009. Pengembangan Instrumen Tes Bolabasket Bagi Pemula. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I

Suharsimi Arikunto. 2010. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: ANDI.

Sugiyono.2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Vic Amber. 2009. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*: Pionir jaya

Wissel, Hal. 1994. *Bolabasket: langkah Untuk Sukses*. Terjemahan Bagus Pribadi. 2000. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.