

PENGARUH LATIHAN SISTEM POS TERHADAP KETEPATAN CHEST PASS PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 2 BATANG HARI

¹ Boy Indrayana
² Teja Apri Wardana

Correspondence: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

E-mail: boy_indrayana@unja.ac.id

Abstrak

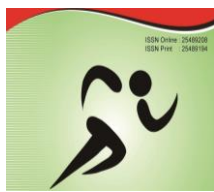
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Sistem Pos terhadap ketepatan Passing Chest Pass pada Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari. yang dilaksanakan mulai tanggal 31 Maret sampai dengan 31 Mei 2016. Objek yang diamati dalam penelitian ini adalah Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari dengan populasi 30 siswi dan sampel yang diambil berjumlah 15 siswi dengan teknik sampel total sampling. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan rancangan pre test dan pos test design, frekuensi latihan selama 6 minggu sebanyak 18 kali pertemuan, yang dilaksanakan di lapangan Bola Basket SMA N 2 Batang Hari. Untuk mengetahui pengaruh latihan Sistem Pos terhadap ketepatan Passing Chest Pass pada Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari. digunakan 3 uji yaitu: uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Sistem Pos memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan Passing Chest Pass pada Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari. Dari hasil uji normalitas didapat $L_{hit} < L_{tab}$ yaitu pada pre test sebesar $0,013061 < 0,220$ dan hasil post test sebesar $0,00724 < 0,220$, hasil dari uji homogenitas varians menunjukkan bahwa $F_{hit} < F_{tab}$ yaitu $0,95 < 2,48$ sedangkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ yaitu $7,61 > 1,7613$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Sistem Pos terhadap ketepatan Passing Chest Pass pada Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari.

Kata Kunci: Chest Pass, Ketepatan, Sistem Pos

Pendahuluan

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan 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), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk keegaran jasmani saja atau rekreasi namaun 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.

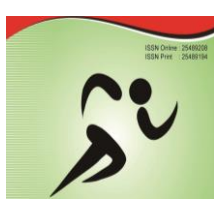
Permainan bola basket merupakan suatu bentuk olahraga permainan beregu yang berbentuk dinamis. Olahraga ini berasal dari Amerika Serikat, yang diciptakan oleh James A. Naismith. dia adalah seorang guru pendidikan jasmani *Young Men's Christian Association* (YMCA) di springfield, Massachusetts, Amerika 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 negri 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) 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) mengemukakan bahwa tehnik dasar dalam bola basket adalah sebagai berikut: (1) tehnik *passing*, (2) tehnik *dribbling*, (3) tehnik *shooting*, (4) tehnik *pivot*, (5) tehnik *lay up shoot*, dan (6) tehnik *rebounnd*.

Tehnik dasar mengoper (*passing*) adalah tehnik dasar yang paling utama dalam permainan bola basket, karna 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 hend (operan diatas kepala), dan bouncpass (operan dengan cara dipantulkan), Ahmadi Nuril (2007). Dalam permainan bola basket pasing merupakan faktor yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan tehnik-tehnik 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 tehnik 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)



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.

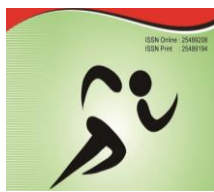
Dari hasil observasi yang penulis amati dilapangan pada saat sparing di lapangan basket SMA Negeri 2 Batang Hari, dari permainan tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari banyak melakukan kesalahan *passing* terutama *chest pass* sehingga bola dengan mudah dicuri lawan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kesempatan tim putri SMA 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, karna sistim 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 katakana, Harsono (1988), sistim pos adalah sistim latihan dengan melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dan suatu jangka waktu tertentu atau melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan untuk memasukan bola atau mencetak angka/skor dengan cara bola di oper, digelindingkan atau *dribble* sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan, Kosasih (2007).

Menurut Joni Indarto (2014) 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 pendapat Rohim (2008) bahwa para pemain dibagi menjadi tiga kategori yaitu pemain tengah (*centre*), pemain depan (*forward*), dan pemain belakang (*guardi*). Dasar permainan bola basket yang harus diketahui oleh seorang pemain adalah: *passing, dribbling, shooting, rebound, lay up shoot* dan *pivot*. Dari teknik dasar dalam permainan bola basket, teknik mengoper (*passing*) adalah suatu keahlian yang sangat penting dan paling utama dalam Olahraga basket disamping teknik dasar yang lain seperti *dribbling* dan *shooting*.

Berdasarkan teori dan penelitian yang relevan 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 memasukan bola atau mencetak *point* dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.



Adapun lembaga yang berwenang adalah persatuan Bola basket seluruh Indonesia (PERBASI) untuk sekala nasional, sedangkan untuk sekala internasional *Federation Internationas Basketball de Amatuer* (FIBA). Adapun teknik dasar permainan bola basket meliputi, menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola, *dribbling* adalah suatu cara untuk membawa bola ke segala arah lebih satu langkah dengan bola sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan. Menurut pendapat Rohim, (2008: 18) ada beberapa jenis menggiring bola yakni:

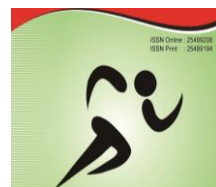
1. Menggiring bola rendah
2. Menggiring bola tinggi
3. Menggiring bola campuran menurut kebutuhan.

Macam-macam *dribble*, yaitu:

1. ***Change of pace dribbling***. *Dribbling* ini merupakan yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*.
2. ***Low or control dribble***. *Dribble* ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku *dribble* akan mempercepat atau memperlambat *dribble*.
3. ***High or speed dribble***. Ketika pemain berada dilapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka dia akan menggunakan *dribbling* ini.
4. ***Crossover dribbling***, yaitu *mendribble* bola dengan memindahkan bola dari tangan satu kearah tangan yang lain. Gerakan ini sangat baik untuk memperdaya lawan.
5. ***Behind the back dribble***, jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain lawan. Bola digerakan dari sisi tubuh yang satu ke sisi tubuh yang lain.
6. ***Between the legs dribble***. *Dribble* ini adalah cara yang tepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ketangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan saat *mendribble* dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah.
7. ***Reverse dribble***. *Dribble* ini digunakan untuk memindahkan bola dari satu tangan ketangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. *Dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat *pendribble* mendorong bola kelantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan lawan.

Sistem pos atau latihan sirkuit diperkenalkan oleh morgan dan adamson pada 1953 di *University of Leeds* di Inggris. Menurut Nossek yang di kutip oleh Bambang Priyonoadi (1982) latihan ini adalah proses untuk mengembangkan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional dengan tujuan.

Menurut Sujoto (1995) brntuk latihan ini merupakan suatu program latihan yang terdiri dari stasiun-stasiun dan di setiap stasiun ini seorang harus melakukan jenis latih yang telah di tentukan. Menurut Kosasih (2008) sistim 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. Dari pendapat para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa model latihan melalui sistem pos harus dilakukan secara teratur dan terus menerus sesuai dengan program latihan yang telah di tentukan.

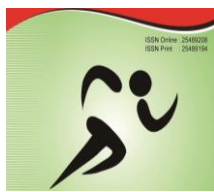
Model Latihan Sistem Pos, menurut Sukadianto (2005) latihan sistem pos adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butira latihan yang berbeda beda. Bumpa (1994) juga mengemukakan bahwa sistem pos merupakan metode latihan dengan mengorganisasikan pos pos dalam suatu rangkaian lingkaran 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 tetapkan 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 selama waktu tertentu dbelum 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 latihan

Latihan ini merupakan kombinasi dari semua unsur fisik. Jenis latihanya dari lari naik turun tangga, lari ke samping, ke belakang, lempar bola, memukul bola, melompat, berbagai bentuk latihan beban, setiap pos lari zigzag, *full up*, dan sebagainya.

- a) Prinsip latihan dengan sistem pos sebagai berikut
 1. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu
 2. Lakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- b) Cara melakukan model latihan sistem pos. Cara melakukannya sebagai berikut:
 1. Dalam satu daerah atau area tertentu di tentukan beberapa pos atau stasiun, misalnya 5-10 pos
 2. Disetiap pos atlit di haruskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu
 3. Latihan-latihan yang dilakukan biasanya berbentuk latihan –latihan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan sebagainya
 4. Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot atau beban
 5. Bentuk-bentuk latihan pada setiap pos adalah lari zigzag, full up, lempar bola, *medicine*, *squat jumps*, naik turun tangga, *prees*, aquat *thrust*, *rowing*, dan lari 400m secepatnya

Dalam melakukan setiap bentuk latihan sirkuit, guru dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut:



1. Harus dilakukan pengulangan
2. Harus melakukan sebanyak mungkin pengulangan dalam waktu tertentu misalnya 15 detik
3. Demikian pula dapat ditetapkan apakah setelah tiap bentuk latihan ada masa istirahatnya misalnya 15 detik atau tidak

Bentuk-bentuk Latihan *Passing* Sistem Pos, dalam penelitian ini penulis memberikan model latihan *passing* melalui sistem pos, latihan ini dilakukan agar dapat hasil yang optimal dengan caramelakukan sebanyak mungkin latihan dalam jangka waktu tertentu dan melakukan bentuk latihan dengan benar dan dalam norma-norma yang dilakukan. Dibawah ini adalah bentuk-bentuk latihan *sistem* pos yang digunakan dalam penelitian ini:

1. *Pos 1 Passing Chest Pass Bergantian Dengan Saling Berhadapan*

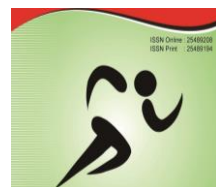
Passing Chest Pass Bergantian dengan saling berhadapan merupakan salah satu bentuk latihan *passing* dalam permainan bola basket Latihan ini berguna untuk menambah kemampuan dan ketepatan *passing* pemain. Cara melakukan bentuk latihan *Chest Pass* Bergantian Dengan saling berhadapan yaitu Pemain saling menghadap dengan 1 bola. Kemudian melakukan *chest pass* ke teman didepanya. Setelah melakukan *chest pass* pemain berlari kebelakang pemain penerima bola.

2. *Pos 2 Chest Pass Bentuk Segi Tiga*

Passing Chest Pass Bentuk Segi Tiga merupakan salah satu bentuk latihan *passing* pada permainan bola basket manfaat atau kegunaan latihan *chest pass* bentuk segi tiga ini untuk melatih operan dan tangkapan pemain saat menerima operan. Cara melakukan bentuk latihan *Chest Pass* Bentuk Segi Tiga ini yaitudengan membentuk Tiga regu lalu masing masing regu diatur sesuai diagram. Bola dioperkan kepemain disebelahnya dengan operan *chest pass*. Dan dari sana diperoleh kembali bola keregula pertama. Pemain yang telah melakukan operan langsung berlari kebelakang dalam barisannya.

3. *Pos 3 Chest Pass Bergantian Sambil Berlari Kedepan*

Passing Chest Pass Bergantian Sambil Berlari Kedepan merupakan salah satu bentuk latihan *passing* pada permainan bola basket manfaat atau kegunaan latihan ini adalah untuk menambah kemampuan *passing* pemain pada saat menyerang karena gerakan *passing* ini dilakukan sambil berlari ke depan. Cara melakukan bentuk latihan *Chest Pass* Bergantian Sambil Berlari Kedepan yaitu dengan cara Dua orang pemain melakukan *chest pass* bergantian sambil berlari ke depan untuk menerima operan bola kembali. Operan dilakukan sesuai dengan perintah pelatih.



4. *Pos 4 Chest Pass Bentuk Zig-Zag*

Passing Chest Pass Bentuk Zig-Zag merupakan salah satu bentuk latihan passing pada permainan bola basket manfaat atau kegunaan latihan ini adalah untuk menambah kecepatan *passing* dan ketepatan *passing*. Cara melakukan bentuk latihan *Chest Pass* Bentuk Zig-Zag yaitu dengan cara beberapa orang pemain dibagi menjadi dua barisan. Pemain pertama di salah satu barisan melakukan *chest pass* dengan cepat ke barisan sebaliknya kemudian penerima operan mengoper ke barisan sebelumnya dengan membentuk operan zig-zag.

5. *Pos 5 Latihan Chest Pass Ke Dinding/Tembok*

Passing Chest Pass Ke Dinding/Tembok merupakan salah satu bentuk latihan *passing* pada permainan bola basket manfaat atau kegunaan latihan ini adalah untuk meningkatkan akurasi/ketepatan dan kemampuan operan *chest pass*. Cara melakukan bentuk latihan *Chest Pass* Ke Dinding/Tembok yaitu beberapa orang pemain berbaris ke arah dinding/tembok. Pemain dibarisan paling depan melakukan *chest pass* ke dinding/tembok. Setelah melakukan *chest pass* pemain tersebut bergerak ke barisan paling belakang. Pemain berikutnya melakukan gerakan yang sama sesuai perintah dari pelatih.

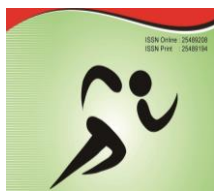
Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan dengan menggunakan rencana *One Group pretes-postest design*. Pelaksanaan dan pengambilan data ini dilakukan di lapangan basket SMA Negeri 2 Batang Hari dan merupakan tempat latihan tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari. Dalam penelitian ini peneliti berencana melakukan *treatment* (perlakuan) selama 6 minggu dengan jadwal latihan 3 kali seminggu. Adapun populasi dari penelitian ini adalah tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari, yang terdiri dari 15 orang. Sehingga seluruh populasi diangkat menjadi sampel yaitu tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari sebanyak 15 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan (*tes performance*) dengan cara *chest pass tes* pada *pre test* dan *post test*. 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). Apabila kedua sampel normal dan homogen rumus yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah uji-t.

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. Gambaran dari data hasil penelitian dapat dilihat pada deskripsi berikut ini:

Tes awal Ketepatan Passing Chest Pass

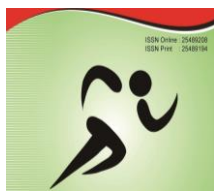
Tes awal pada penelitian ini belum diberikan latihan sistem pos, pada tes awal ini di dapatkan ketepatan *passing chest pass* tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari dengan jumlah keseluruhan 161, dengan demikian hasil rata – rata ketepatan *passing chest pass* tim bola basket putri SMA Negeri 2 Batang Hari sebesar 10,73.

Tabel 1. Tes Awal Ketepatan *Passing Chest Pass*

NAMA	TES AWAL	KETERANGAN
Yuli Ayundari	5	Kurang Sekali
Ani Zuhriatul Janna	9	Kurang Sekali
Endah Ayunda	12	Kurang
Bella Permata Sari	14	Kurang
Irma Saputri	13	Kurang
Nur Azizah	8	Kurang Sekali
Fitri Aisha	15	Cukup
Ayu Oktaviana	11	Kurang
Ditta Fajriani	9	Kurang Sekali
Wiwik Harjanti	10	Kurang
Rizka Alvionita	16	Cukup
Niken Wulandari	7	Kurang Sekali
Siti Harjanti	17	Cukup
Miftahur Rohifa	9	Kurang Sekali
Khusnul Khotimah	6	Kurang Sekali
JUMLAH	161	
MEAN	10,73	
SKOR MAX	17	
SKOR MIN	5	
SD	3,67	
VARIAN	13,50	

Tes Akhir Ketepatan Passing Chest Pass

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. Pada tes akhir ini di dapatkan Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putri SMA



N 2 Batang Hari dengan jumlah keseluruhan 187, dengan demikian Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari sebesar 12,47.

Jika dilihat dari rata-rata Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari pada tes awal sebesar 10,73 dibandingkan dengan Ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putri SMA 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.

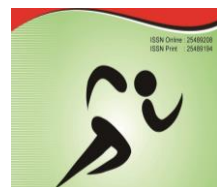
Tabel 2. Tes Akhir Ketepatan *Passing Chest Pass*

NAMA	TES AKHIR	KETERANGAN
Yuli Ayundari	7	Kurang Sekali
Ani Zuhriatul Janna	10	Kurang
Endah Ayunda	14	Kurang
Bella Permata Sari	15	Cukup
Irma Saputri	14	Kurang
Nur Azizah	11	Kurang
Fitri Aisha	17	Cukup
Ayu Oktaviana	13	Kurang
Ditta Fajriani	10	Kurang
Wiwik Harjanti	12	Kurang
Rizka Alvionita	18	Cukup
Niken Wulandari	8	Kurang Sekali
Siti Harjanti	19	Cukup
Miftahur Rohifa	12	Kurang
Khusnul Khotimah	7	Kurang Sekali
JUMLAH	187	
MEAN	12,47	
SKOR MAX	19	
SKOR MIN	7	
SD	3,77	
VARIAN	14,26	

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh latihan sistem pos maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah:

Uji Normalitas

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



Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	Kelas	N	LHitung	LTabel	Keterangan
1	Data Test Awal	15	0,01306	0,220	Normal
2	Data Test Akhir	15	0,00724	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 pembanding 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 0,00724 maka dapat dinyatakan nilai $L_{Hitung} = 0,00724$ dan setelah dilihat nilai pembanding pada tabel L dapat dinyatakan nilai $L_{Tabel} = 0,220$ hasil data tesakhir $L_{Hitung} = 0,00724 < L_{Tabel} = 0,220$ maka dikatakan normal.

Uji Homogenitas Varians

Untuk menentukan apakah varian sampel homogen atau tidak, maka diajukan uji homogenitas yang menggunakan rumus:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{13,50}{14,26} = 0,95$$

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

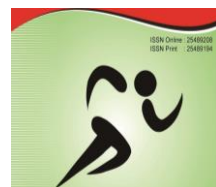
No	Kelas	N	S	FHitung	FTabel	Keterangan
1	Data tes awal	15	13,50	0,95	2,48	Homogen
2	Data tes akhir	15	14,26			

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah data *pree-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.

Uji Hipotesis (Uji T)

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Tes Ketepatan *Passing Chest Pass*

No	N	Σx^2d	Thitung	Ttabel	Keterangan
1	15	6,94	7,61	1,7613	Di terima pada tingkat kepercayaan 95%



$$t = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum X^2 d}}{\sqrt{N(N-1)}}}$$
$$t = \frac{1,37}{\frac{\sqrt{6,94}}{\sqrt{15(15-1)}}}$$
$$t = \frac{1,37}{0,18}$$
$$t = 7,61$$

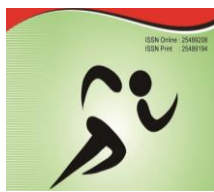
Dari hasil perhitungan dapat diketahui dengan jumlah 15 sampel dan thitung 7,61 untuk melihat apakah hipotesis H1 atau H0 yang diterima sesuai penjelasan diatas maka dibandingkan harga thitung dengan ttabel. Perbandingan harga antara thitung dengan ttabel dengan nilai dari table distribusi t untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $= (n-1) = (15-1) = 14$, diperoleh thitung (7,61) > ttabel (1,7613). Maka hasil data hipotesis thitung 7,61 > ttabel 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 Putri SMA 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 putri SMA negeri 2 batang hari dikarnakan 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 zig-zag, *passing chest pass* kedinding/tembok yang mampu meningkatkan kemampuan ketepatan *chest pass* pada tim bola basket SMA 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 31 maret s/d 31 mei 2016 yang diberikan. Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama dua bulan tampak bahwa latihan-latihan yang diberikan mampu meningkatkan ketepatan *chest pass* terhadap tim bola basket putri SMA negeri 2 batang hari.

Simpulan

Berdasarkan Pembahasan data diatas bahwa dapat disimpulkan “terdapat pengaruh latihan Sistem Pos terhadap ketepatan *Passing Chest Pass* Tim Bola Basket Putri SMA N 2 Batang Hari”.



Rujukan

- Ahmadi, Nuril, 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia
- Arikunto, Suharsini, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- 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: Depdikbud
- Endarman, 2010. *Physical conditioning metode melatih kondisi fisik*. Jambi
- Harsono, 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- 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. Jambi: Universitas Jambi
- Kosasih, Danny, 2007. *Fundamental Basket Ball*. Semarang: Karmedia
- 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*. Bandung: Pakar Raya
- Rohima, 2015. *Pengaruh Latihan Mengoper Bola Ketembok dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Chest Pass*.
- Rohim, Abdul, 2008. *Olahraga Bola Basket*. Semarang: Aneka Ilmu
- Salim, agus, 2008. *Buku pintar bola basket*. Bandung: Nuansa
- Suparno dan suwadi, 2008. *Penjasporkes*. Jakarta: Bumi aksara
- Sajoto, M, 1988. *peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Dahara prize*.
- Sigit Nograho, 2013. (Pengaruh latihan sirkuit (*sircuit training*) terhadap daya tahan erobik (vo2 max) mahasiswa pko fakultas ilmu keolahragaan universitas negri Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Solihin, Muhammad, 2012. *Pengaruh Variasi Drill Passing Terhadap Accuracy Chest Pass Tim Bola Basket Siswa Putra SMA Negeri 9 Kota Jambi*. Jambi: Universitas Jambi
- Sugiyono, 2008. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Sudjana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Undang-undang republik Indonesia nomor. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional.
- Wissel, Hal, 2007. *Bola Basket*. Jakarta: Rajawali Sport