

EFFECT OF EXERCISE ON ABILITY PASSING CIRCLE BOYS BASKETBALL TEAM MAN 2 MODEL PEKANBARU

Ahsanul Husna¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: Ahsanulhusna93@gmail.com. NO. HP 085761663390
/ardiah_juita@yahoo.com /[saripin88@yahoo.com](mailto:/saripin88@yahoo.com)

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

***Abstract,** Based on observation of this research aims to determine whether there is influence operant training in a circle on the ability of passing on the boys basketball team MAN 2 Model Pekanbaru with the research methods using pre-test and post test, so as to develop the ability to passing when defensive or at time of attack, specifically pass to the team and get a scored. This research is the experimental treatment (Experimental), the population in this research is the boys basketball team MAN 2 Model Pekanbaru and sample in this research is the whole boys basketball team MAN 2 Model Pekanbaru totaling 12 people. The sampling technique is total sampling. According Arikunto (2006: 134) If the population is less than 100 then it is better taken all. The instruments used in this research is to test individual feed, which aims to measure reaction time foot with stimulation of vision. After that, the data is processed with statistical, normality test with lilifors test at significant level 0,05 α . The hypothesis is the influence of exercise circle against passing in passing ability. The data is normal. Based on the analysis of the t test, the results show that the $T_{count} > T_{table}$ with the value T_{count} at 2,705 and T_{table} at 1.796. Based on the analysis of statistical data, there are an average Pree-test amounted to 0.285 and the average post-test of 0.239. Thus, there is the influence of exercise on the operands in a circle passing ability in the game of basketball boys team MAN 2 Model Pekanbaru.*

Keywords: Passing In Circles, *Passing*

PENGARUH LATIHAN OPERAN DALAM LINGKARAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* TIM BASKET PUTRA MAN 2 MODEL PEKANBARU

Ahsanul Husna¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: Ahsanulhusna93@gmail.com. NO. HP 085761663390
[/ardiah_juita@yahoo.com](mailto:ardiah_juita@yahoo.com) /saripin88@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

ABSTRAK, Berdasarkan observasi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan operan dalam lingkaran terhadap kemampuan *passing* pada tim basket putra MAN 2 Model Pekanbaru dengan metode penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat mengembangkan kemampuan *passing* pada saat bertahan ataupun menyerang, khususnya mengoper ke sesama tim dan meraih angka. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Experimental*), populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra MAN 2 Model Pekanbaru, dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh tim basket putra MAN 2 Model Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Total sampling*. Menurut Arikunto (2006) Apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes umpan perseorangan, yang bertujuan untuk mengukur waktu reaksi kaki dengan rangsangan penglihatan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan operan dalam lingkaran terhadap kemampuan *Passing*. Data tersebut normal. Berdasarkan analisis uji t, hasil menunjukkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dengan nilai T hitung sebesar 5,190 dan T tabel sebesar 1,796. Berdasarkan analisis data statistik, didapat rata-rata *pre-test* sebesar 0,285 dan rata-rata *post-test* sebesar 0,239. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan operan dalam lingkaran terhadap kemampuan *passing* pada permainan bola basket tim putra MAN 2 Model Pekanbaru.

Kata kunci: Operan Dalam Lingkaran, *Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Dalam dunia olahraga banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh manusia salah satunya adalah olahraga permainan bola basket. Melalui kegiatan bola basket ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari berbagai usia merasakan bahwa olahraga basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2007). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan pokok dalam pembelajaran pendidikan jasmani, permainan bola basket merupakan suatu permainan kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bola basket dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola basket.

Bola basket adalah kegiatan kompetitif secara merata, khususnya bagi siswa maupun atlet yang kemampuannya kurang. Anak-anak dan remaja selalu ingin membandingkan siapa yang terbaik diantara mereka, tetapi untuk melakukannya diperlukan waktu dan latihan (Prusak, 2007). Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bolabasket maka penguasaan bentuk latihan, teknik maupun taktik dalam permainan bolabasket perlu dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik dan taktik adalah dua bagian khusus yang harus diolah para pemain bolabasket. Latihan teknik adalah bagian dari olahraga yang dalam pelaksanaannya memerlukan ketangkasan.

Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam permainan bola basket. Teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, taktik, sosiologis, dan psikis bertanding yang baik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain. Teknik dasar yang benar diawali oleh pemahaman teori yang baik terlebih dahulu

Wissel (1996) menyatakan, “Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defence*), dan merayah (*rebound*) mungkin hanya mengantarkan untuk memperoleh peluang besar membuatskor. Diantara teknik-teknik bola basket yang perlu dikuasai oleh seorang pemain bola basket adalah bagaimana mengumpan bola (*passing*) dan dapat mencetakkan gol atau biji.

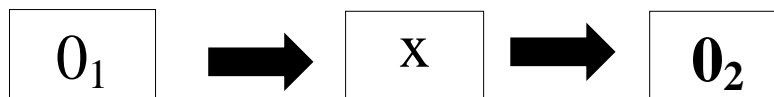
Umpan (*passing*) merupakan bagian penting dalam olahraga basket. Karena tanpa *passing* yang tepat pemain tidak dapat membawa bola ke daerah lawan, dimana kita dapat memasukan bola kedalam keranjang. Sehingga diperlukannya kerjasama dalam permainan bola basket. Umpan (*passing*) yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka. Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan. Ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton dan menghasilkan permainan yang tidak individualis. (Oliver, 2007)

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan terhadap tim putra MAN 2 Model pekanbaru bahwasanya kemampuan bermain bola basket para pemain masih kurang terutama dalam melakukan *passing*. Menurut Neumann (1988) dari beberapa

latihan passing seperti operan dalam segitiga, operan dalam lingkaran, memberi umpan dengan dua bola dan lainnya, ialah suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan passing. Maka dengan itu penulis bermaksud menerapkan salah satu latihan diatas sebagai latihan yang sesuai dengan kemampuan tim putra MAN 2 Model Pekanbaru. Adapun latihan tersebut ialah operan dalam lingkaran.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pre test post test one group design* yang diawali dengan melakukan *pre test* umpan perseorangan. Setelah itu atlet diberikan program latihan operan dalam lingkaran selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post test* umpan perseorangan. Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan operan dalam lingkaran terhadap kemampuan *passing* bola basket pada tim putra MAN 2 Model Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



O_1 = nilai pretest (sebelum diberikan diklat)

X = perlakuan

O_2 = nilai posttest (setelah diberi diklat)

Populasi Dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang merupakan tim putra tim MAN 2 Model Pekanbaru. Pengertian populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Suharsimi Arikunto (2006) juga menjelaskan penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan Operan Dalam Lingkaran. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang atlet tim putra MAN 2 Model Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Operan Dalam Lingkaran yang dilambangkan dengan X sebagai variable bebas, sedangkan kemampuan *passing* dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat.

1. Data Hasil *Pre-test* Umpan Perseorangan

Setelah dilakukan test Umpan Perseorangan sebelum dilaksanakan metode latihan *Operan dalam Lingkaran* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* Umpan Perseorangan sebagai berikut.

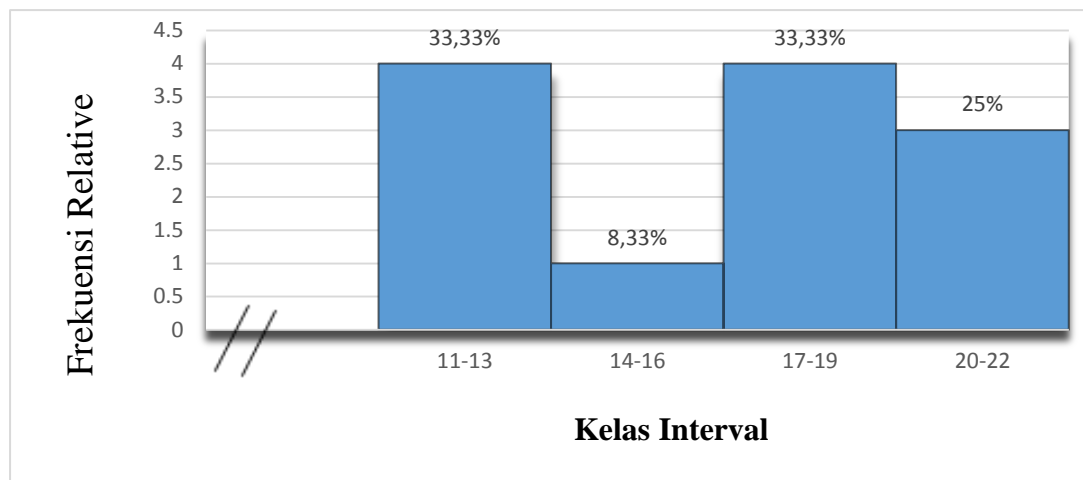
Tabel Analisis *Pre-test* Umpan Perseorangan

No	Data Statistik	Pre-test
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	16,33
3	<i>Std. Deviation</i>	3,420
4	<i>Variance</i>	11,698
5	<i>Minimum</i>	11
6	<i>Maximum</i>	21
7	<i>Sum</i>	195

Table Nilai *Interval* Data *Pre-test* Umpan Perseorangan

Nilai Kelas <i>Interval</i>	<i>Frekuensi absolut</i>	<i>Frekuensi relative</i>
11-13	4	33,33%
14-16	1	8,33%
17-19	4	33,33%
20-22	3	25%
JUMLAH	12	100 %

Berdasarkan tabel frekuensi diatas hanya 4 orang (33,33%) memperoleh kemampuan *passing* dengan nilai *interval* 11-13, 1 orang (8,33%) dengan nilai *interval* 14-16, dan 4 orang (33,33%) dengan nilai *interval* 17-19, 3 orang (25%) dengan nilai *interval* 20-22



Gambar Histogram Hasil Pree-test Umpan Perorangan

2. Data Hasil *Post-test* Umpan Perseorangan

Setelah dilakukan test Umpan Perseorangan sebelum dilaksanakan metode latihan Operan Dalam Lingkaran maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* Umpan Perseoranganebagai berikut.

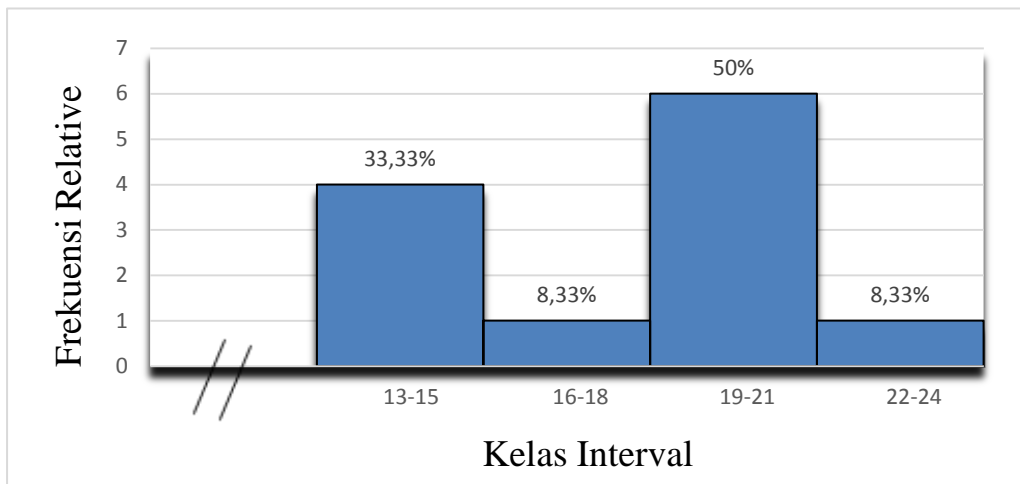
Tabel Analisis Hasil *Post-test* Umpan Perseorangan.

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	17,83
3	<i>Std. Deviation</i>	3,460
4	<i>Variance</i>	11,969
5	<i>Minimum</i>	13
6	<i>Maximum</i>	23
7	<i>Sum</i>	214

Table Nilai *Interval* Data *Post-test* Umpan Perseorangan

Nilai Kelas <i>Interval</i>	<i>Frekuensi absolut</i>	<i>Frekuensi relative</i>
13-15	4	33,33%
16-18	1	8,33%
19-21	6	50%
22-24	1	8,33%
JUMLAH	12	100%

Berdasarkan *table distribusi frekuensi* diatas hanya 4 orang (33,33%) memperoleh reaksi dengan nilai interval 13-15, 1 orang (8,33) memperoleh reaksi dengan nilai *interval* 16-18, 6 orang (50%) memperoleh reaksi dengan nilai *interval* 19-21, 1 orang (8,33%) memperoleh reaksi dengan nilai interval 22-24



Gambar Histogram Hasil Post-test Umpan Perseorangan

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Operan Dalam Lingkaran (X) Kemampuan Passing (Y) dapat dilihat pada tabel 1.6 sebagai berikut : Dari tabel 1.6 dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pre-test* Umpan Perseorangan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,167** dan L_{tabel} sebesar **0,242** Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* Umpan Perseorangan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Umpan Perseorangan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,133** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,242**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *post-test* Umpan Perseorangan adalah berdistribusi normal.

Tabel 1.6 Uji Normalitas

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> Umpan Perseorangan	0,167	0,242	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Umpan Perseorangan	0,133	0,242	Normal

4. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh latihan Operan Dalam Lingkaran(X) Terhadap kemampuan passing (Y) Pada Tim Bola Basket Putra MAN 2 Model Pekanbaru. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: terdapat pengaruh latihan Operan Dalam Lingkaran (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap kemampuan passing (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,190 dan t_{tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Ha diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Operan Dalam Lingkaran (X) Terhadap kemampuan passing (Y) Pada Tim Putra MAN 2 Model Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,190	1,796	Ha diterima

5. PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan Operan Dalam Lingkaran terhadap kemampuan *passing* pada tim putra MAN 2 Model Pekanbaru. Meskipun dalam proses pelaksanaan pengambilan data peneliti menyadari adanya beberapa kekurangan.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Latihan Operan Dalam Lingkaran adalah latihan yang dilakukan secara bertahap dengan melakukan pergerakan yang diinstruksi dari pelatih, jika pelatih meniupkan peluit, maka sampel memulai malakukan *passing* yang dihadap oleh satu sampel ditengah setelah membentuk formasi lingkaran. Dari hasil tersebut, jelas bahwa perbedaan kemampuan *passing* sebelum dan sesudah melakukan latihan Operan Dalam Lingkaran nampak jelas peningkatan.

Berdasarkan hasil diatas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain seperti *passing*. Operan Dalam Lingkaran adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Agar tercapai tujuan dari latihan Operan Dalam Lingkaran diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu

perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, kontinu dan terprogram memberikan pengaruh kemampuan *passing* yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Operan Dalam Lingkaran (X) Terhadap kemampuan *passing* (Y) Pada Tim Putra MAN 2 Model Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,190 dan t_{tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. H_0 diterima. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Operan Dalam Lingkaran (X) dengan Kemampuan *Passing* (Y) Pada Tim Putra MAN 2 Model Pekanbaru

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi Tim Putra MAN 2 Model Pekanbaru, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
5. Bagi para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan operan dalam lingkaran agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*

DAFTAR PUSTAKA

- Neumann Hannes (1988). *Bola Basket Pendidikan Dasar Dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Oliver Jhon (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics. Bandung: Pakar Karya.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Drs. Jarodes dkk (1996). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Medan: CV MONORA.
- Harsono.(2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Indonesia.
- Kosasih Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Sodikun imam (1992). *Olahraga pilihan bola basket*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Prusak Keven A (2007). *PERMAINAN BOLA BASKET 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama