

THE EFFECT OF TOSSBACK (WALL) PASS EXERCISE TOWARDS CHEST PASS ON THE BASKETBALL BOYS TEAM SMAN 1 PEKANBARU

Yoga Arya Pradana¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: nuranshoriruhayati@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No. HP. 0822298922396

**EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : *The problem in this research is lack of chest pass at doing passing on basketball boys team SMAN 1 Pekanbaru. According to the problem the writer conduct Tossback (wall) pass exercise, to know the effect of tossback (wall) pass exercise towards chest pass on the basketball boys team SMAN 1 Pekanbaru. In order that, chest pass reach maximum result. This reasearch is an experimental research, research design is one group pretest-posttest. The population in this research is basketball team SMAN 1 Pekanbaru which consist of 11 people. Technique sampling that is used is total sampling which is all population of basketball boys team SMAN 1 Pekanbaru. The instrument that given to tosback (wall) pass is wall pass test. After that the data is analyze with statistical way to test the normality with lilifors test on significant phase α (0,05). The Hyphotesis that is proposed is the effect of tossback (wall) pass to wards the chest pass. Based on the results of the analysis resulted in pretest tossback (wall) the average of 12,36 and the average posttest of 16,36 with an increase of 4,0. According to T test, produce a result t_{hitung} 6,8 and t_{table} 1,81, it means that $t_{hitung} > t_{table}$. Therefore, there is effect of tossback (wall) pass exercise towards chest pass at dpoing passing on basketball boys team SMAN 1 Pekanbaru.*

Keywords : Tossback (wall), Chest Pass

PENGARUH LATIHAN OPERAN TOSSBACK (WALL) TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS TEAM BOLA BASKET PUTRA SMAN 1 PEKANBARU

Yoga Arya Pradana¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email: nuranshoriruhayati@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No. HP. 0822298922396

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Masalah dalam Penelitian ini masih kurangnya kemampuan *chest pass* pada saat melakukan operan (*passing*) pada permainan bola basket *team* Putra SMAN 1 Pekanbaru. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan latihan operan *TossBack (wall)*, untuk mengetahui pengaruh latihan Operan *TossBack (wall)* terhadap kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket *team* Putra SMAN 1 Pekanbaru sehingga pada saat melakukan *chest pass* mendapatkan hasil yang maksimal. Jenis penelitian ini adalah *experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah *team* bola basket putra SMAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 11 orang. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu 11 orang *team* bola basket Putra SMAN 1 Pekanbaru. Instrumen yang dilakukan untuk operan *Tossback (wall)* adalah *wall pass test*. Setelah itu data diolah dengan statistik untuk menguji normalitas dengan uji *lilliefors* pada taraf signifikan α (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *tossback (wall)* terhadap kemampuan *chest pass*. Berdasarkan hasil analisis menghasilkan *pretest tossback (wall)* dengan rata-rata sebesar 12,36 dan rata-rata *post-test* sebesar 16,36 dengan peningkatan 4,0. Berdasarkan analisis uji *t* menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,8 dan t_{tabel} 1,81, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian Terdapat Pengaruh Latihan *TossBack (wall)* Terhadap kemampuan *chest pass* Pada Permainan Bola Basket *Team* Putra SMAN 1 Pekanbaru.

Kata kunci : Tossback (wall), Chest Pass

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang berkembang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik, maupun dibidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat. Pembangunan dibidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani dan sosial. Hal tersebut sesuai dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 1 point 11 yang berbunyi : “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktivitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktivitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan.

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 8) Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari pada cara belajar mengenal dunia sekelilingnya dan dirinya sendiri. Olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Saat ini olahraga sudah sangat dekat keberadaannya dengan masyarakat, hal ini telah terbukti dengan banyaknya masyarakat yang menjadikan olahraga sebagai aktivitas rutinnya. Salah satu olahraga yang berkembang dan banyak diminati saat ini adalah bola basket. Selain dilingkungan masyarakat, dilingkungan pendidikan pun bola basket juga sangat berkembang, mulai dari tingkat dasar, hingga keperguruan tinggi. Tidak hanya sebagai aktivitas biasa namun telah banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan, serta lengkapnya sarana dan prasarana yang tersedia. Menurut Hal Wissel (2000 :1), Bola Basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan mereka yang cacat, termasuk yang duduk diatas kursi roda.

Berprestasi di bidang olahraga khususnya permainan dan olahraga bola basket tidaklah sulit, semua orang mempunyai peluang untuk berprestasi, kuncinya adalah pertama, menyukai permainan dan olahraga bola basket dengan sebenar-benarnya. Kedua, mau belajar dan terus belajar untuk menjadi yang terbaik dengan bimbingan dari pelatih. Ketiga, serius dalam berlatih karena keseriusan adalah pondasi untuk keberhasilan. Keempat, sering mengikuti berbagai pertandingan dan kompetisi untuk mengasah kemampuan diri. Kelima, kesiapan mental dan mengutamakan kerja sama tim dari pada individual. Apabila kelima item diatas dilakukan dengan baik maka akan memberi peluang besar untuk memperoleh prestasi terbaik (Muhammad Muhyi Faruq, 2007:8).

Selain Dalam permainan olahraga bola basket, sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar passing terutama passing dada (*chest pass*). *Chest pass* merupakan passing yang paling efektif apalagi saat pemain tidak dijaga. Urutan teknik chest pass dimulai dengan posisi *triple threat* dan ibu jari menghadap keatas saat memegang bola, maksudnya agar saat didorong bola akan berputar ke belakang (*back spin*). Pada akhir gerakan, ibu jari menghadap kebawah. Ingatkan pemain untuk melakukan pivot dalam passing.” Danny Kosasih (2007 : 28).

Sedangkan Perbasi, (2006: 18) mengatakan bahwa mengoper bola adalah cara tercepat dan efektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman setim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang. Oleh karena beberapa pendapat para ahli diatas sangatlah penting melatih kemampuan mengoper bola terutama operan dada (*chest pass*).

Menurut pengamatan penulis dalam kegiatan pelatihan bola basket pada sebuah tim sekolah yang ada di Pekanbaru yaitu tim basket putra SMAN1 Pekanbaru, berjalan dengan baik hanya saja ada sebuah masalah yang ditemukan dalam kegiatan pelatihan tersebut terutama pada saat mengikuti sebuah kompetisi. Tepatnya pada kompetisi terakhir yang diikuti yaitu LBL yang diadakan di GOR Tribuana Pekanbaru, Santa Maria Cup, ABBC (al-azhar) tim ini mengalami kekalahan. Pada saat pertandingan kelihatan parapemainnya mengalami kesulitan menggunakan taktik *fast break*, akibatnya dari 6 kali kesempatan melakukan *fast break* hanya berhasil mencetak poin sebanyak 3 kali, terlihat dari catatan data statistik pemain. Para pemain sering gagal dan mengalami kehilangan penguasaan bola ketika melakukan serangan terhadap lawan. Hal ini diduga karena kurangnya kemampuan mengoper bola dengan cepat dan tepat. Sedangkan dalam permainan bola basket taktik serangan *fast break*, *set-plays* sangatlah efektif karena mengutamakan kecepatan dan ketepatan saat lawan belum sempat kembali bertahan.

Untuk memiliki kemampuan *chest pass* yang baik saat mengoper bola basket, dapat menggunakan beberapa bentuk metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *chest pass*, namun peneliti lebih tertarik untuk menggunakan metode latihan *operan tossback (wall)* karena belum pernah digunakan, jadi peneliti ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh latihan *operan tossback (wall)* ini terhadap kemampuan *chest pass*.

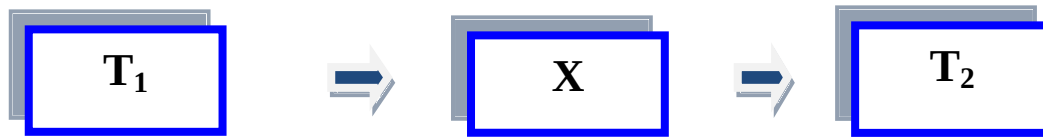
Oleh karena itu, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Operan TossBack (wall) Terhadap Kemampuan chest pass Tim Basket Putra SMAN1 Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pre-test post-test one group design*, yang diawali dengan melakukan *pretest Wall Pass*. Setelah itu diberikan latihan *Tossback (wall)* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest wall pass* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *TossBack (wall)* terhadap kemampuan *Chest Pass* pada permainan bola basket *team* Putra SMAN 1 Pekanbaru. Dengan demikian hasil perlakuan dapat

diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012 : 74).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Keterangan :

T_1 = *pre-test*

X = Perlakuan

T_2 = *post-test*

Populasi dalam penelitian ini adalah *Team Bola Basket Putra SMAN 1 Pekanbaru* yang berjumlah 11 orang. Berhubung jumlah populasi hanya 11 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Teknik pengambilan sampel dengan cara *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2012 : 85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 11 orang pemain bola basket putra SMAN 1 Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) *Wall Pass test* sebelum melakukan latihan *TossBack (wall)* dan tes akhir (*post-test*) *Wall Pass test* setelah melakukan latihan *TossBack (wall)* selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2017 sampai dengan bulan Desember 2017.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *TossBack (wall)* terhadap kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket *team* Putra SMAN 1 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *TossBack (wall)* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *chest pass* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test Vertical Jump*

Setelah dilakukan test *Vertical Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *TossBack (wall)* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Wall Pass Test* sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pre-test Wall Pass Test*

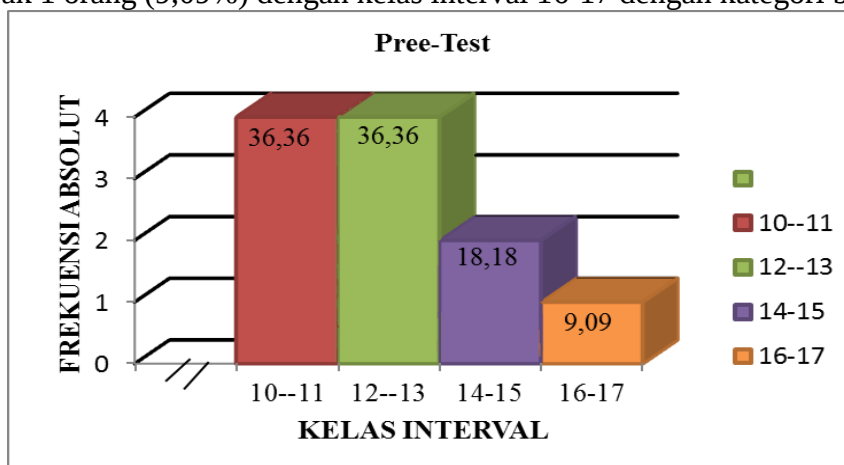
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	11
2	<i>Mean</i>	12,36
3	<i>Std. Deviation</i>	4,66
4	<i>Variance</i>	21,72
5	<i>Minimum</i>	10
6	<i>Maximum</i>	16
7	<i>Sum</i>	136

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test Wall Pass Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut jumlah sampel 11, dengan *mean* 12,36, standar deviasi 4,66 ,varian 21,72, skor terendah 10, skor tertinggi 16 dan *sum* 136. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut :

Table 4.2 Nilai Interval Data *Pree-Test tossback (wall)*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
10 – 11	4	36,36
12 – 13	4	36,36
14 – 15	2	18,18
16 – 17	1	9,09
Jumlah	11	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 11 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (36,36%) memiliki hasil kemampuan memantulkan bola dengan kelas interval 10-11 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 4 orang sampel (36,36%) dengan kelas interval 12-13 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (18,18%) dengan kelas interval 14-15 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang (9,09%) dengan kelas interval 16-17 dengan kategori baik sekali.

**Gambar 4.1 Histogram Hasil *Pree-test Wall Pass Test***

2. Hasil *Post-test Vertical Jump*

Setelah dilakukan *Post-test Wall Pass Test* setelah diterapkan latihan *Tossback (wall)* maka didapat data akhir *Post-test Wall Pass Test* sebagai berikut:

Tabel 4.3 Analisis *Post-test Wall Pass Test*

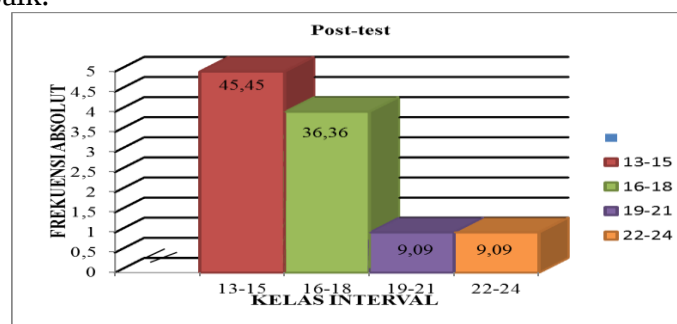
NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	11
2	Rata-rata	16,36
3	Standar Deviasi	2,84
4	Varians	8,07
5	Minimum	13
6	Maximum	23
7	Jumlah	180

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test Wall Pass Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 23, skor terendah 13 dengan rata-rata 16,36, standar deviasi 2,84, dan varians 8,07. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Nilai Interval Data *Post-test Wall Pass Test*

Data <i>Post-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
13 – 15	5	45,45
16 – 18	4	36,36
19 – 21	1	9,09
22 – 24	1	9,09
Jumlah	11	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 11 orang sampel diatas ternyata sebanyak 5 orang sampel (45,45%) memiliki hasil kemampuan memantulkan bola dengan kelas interval 13-15 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 4 orang sampel (36,36%) dengan kelas interval 16-18 dengan kategori sangat baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (9,09%) dengan kelas interval 19-21 dengan kategori sangat baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (9,09%) dengan kelas interval 22-24 dengan kategori sangat baik.



Gambar 4.2 Histogram Hasil *Post-test Wall Pass Test*

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Tossback (wall)* (X) dan *Wall Pass Test* (Y).

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Wall Pass Test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Wall Pass Test</i>	0,2177	0,249	Normal
Hasil <i>Post-test Wall Pass Test</i>	0,1921	0,249	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Wall Pass Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2177** dan L_{tabel} **0,249**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Wall Pass Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Wall Pass Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1921** dan L_{tabel} sebesar **0,249**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Wall Pass Test* adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *tossback (wall)* (X) Terhadap Kemampuan *chest pass* (Y) Pada Tim Basket Putra SMAN 1Pekanbaru.

Tabel 4.6 Hasil Analisis uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
6,8	1,81	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan (X) terhadap kemampuan menggoper bola (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **6,8** dan t_{tabel} sebesar **1,81**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_o ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Menurut pengamatan penulis dalam kegiatan pelatihan bola basket pada sebuah tim sekolah yang ada di Pekanbaru yaitu tim basket putra SMAN1 Pekanbaru, berjalan dengan baik hanya saja ada sebuah masalah yang ditemukan dalam kegiatan pelatihan tersebut terutama pada saat mengikuti sebuah kompetisi. Tepatnya pada kompetisi terakhir yang diikuti yaitu LBL yang diadakan di GOR Tribuana Pekanbaru, Santa Maria Cup, ABBC (al-azhar) tim ini mengalami kekalahan. Pada saat pertandingan kelihatan parapemainnya mengalami kesulitan menggunakan taktik *fast break*, akibatnya dari 6 kali kesempatan melakukan *fast break* hanya berhasil mencetak poin sebanyak 3 kali, terlihat dari catatan data statistik pemain. Para pemain sering gagal dan mengalami kehilangan penguasaan bola ketika melakukan serangan terhadap lawan. Hal ini diduga karena kurangnya kemampuan mengoper bola dengan cepat dan tepat. Sedangkan dalam permainan bola basket taktik serangan *fast break*, *set-plays* sangatlah efektif karena mengutamakan kecepatan dan ketepatan saat lawan belum sempat kembali bertahan.

Untuk memiliki kemampuan *chest pass* yang baik saat mengoper bola basket, dapat menggunakan beberapa bentuk metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *chest pass*, namun peneliti lebih tertarik untuk menggunakan metode latihan *operan tossback (wall)* karena belum pernah digunakan, jadi peneliti ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh latihan *operan tossback (wall)* ini terhadap kemampuan *chest pass*.

Cara melakukan latihan *operan tossback (wall)* terdiri dari mengoper kesuatu *tossback* atau tembok untuk membentuk kecepatan, keyakinan dan ketepatan dalam mengoper. Mulailah pada jarak 4 meter didepan *tossback* atau tembok dengan memberi garis pembatas agar teste tidak menginjak atau melewati garis tersebut yang berjarak 4 meter. Operkan bola dan tangkap bola tepat dan secepat mungkin. Tangkapan yang diberikan nilai adalah tangkapan yang benar saat bola memantul dengan benar dan diberi nilai 1, jika saat melakukan operan teste menginjak atau melewati garis batas yang telah diberikan maka tidak diberi nilai atau tidak dihitung.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,2177 dan L_{tabel} sebesar 0,249 dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1921 dan L_{tabel} sebesar 0,249 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 6,8 dan t_{tabel} sebesar 1,81 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *operan tossback (wall)* terhadap kemampuan mengoper bola yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan bola basket. Adapun perbedaan hasil peningkatan diantara atlet disebabkan karena keseriusan saat melakukan tes tersebut. Kehadiran beberapa atlet yang terkendala kegiatan pembelajar ataupun kondisi atlet yang sedang sakit. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *operan tossback (wall)*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan operan *tossback (wall)* terhadap kemampuan chest pass pada tim basket putra SMAN 1 Pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah dengan perlakuan percobaan (*eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Yang dimana penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dan setelah itu dilakukan pengambilan data berupa *posttest*. Subyek dalam penelitian ini adalah Tim Basket Putra SMAN 1 Pekanbaru. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *wall pass test* yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan, dan kecepatan dalam menggoper bola.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **12,36**, kemudian dilakukan latihan operan *tossback (wall)* selama 16 kali pertemuan pada Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Pekanbaru sebanyak 11 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **16,36**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **4,0** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,8** dan t_{tabel} sebesar **1,81**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan operan *tossback (wall)* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Menggoper Bola (Y) Pada Tim Basket Putra SMAN 1 Pekanbaru.

Rekomendasi

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan operan *tossback (wall)* untuk meningkatkan kemampuan menggoper bola.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik bola basket.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet bola basket pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma; Manadji Agus. 1994. *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola basket*. Surakarta: Era Intermedia

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bakhtiar, Syahrial. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang :UNP Press
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia
- Lutan , Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Oliver, Jon. *Dasar - Dasar Bola Basket*. USA (United States of America): Pakar Raya
- Perbasi. 2006. *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PB Perbasi
- _____. 2010. *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- PusatKesehatanJasmanidanRekreasiDepdikbud. 1977. *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Sajoto, M.. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta :Depdikbud
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press
- Sukadiyanto, (2002). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*, Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Soerjono Soekanto. 2006. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang:UNP Press Padang
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persad