

***THE EFFECT OF CROSSING OPERANT TRAINING ON BASKET
BALL DADA PASS CAPABILITY PUTRA SANJAYA BASKET
BASKET CLUB PEKANBARU TEAM***

Martha Dinata, Drs. Slamet, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd

E-mail: marthadinata832@gmail.com, slamet.unri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 853-6361-0692

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the effect of cross-running operant training on the chest pass ability of the Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru Team. This research was conducted at the basketball court Sanjaya club Pekanbaru, Jalan Soekarno Hatta No. 11 Pekanbaru. Held from March 2020 to September 2020, and the number of samples was 12 people. Based on the analysis of observations in the field, it is known that there are still deficiencies that occur in the men's basketball team Sanjaya Basketball Club Pekanbaru, for example the passing is still inflated and not right towards the chest, before the analysis is carried out, first a pre-test is performed with an average result of 24.67, then carried out cross-run pass exercises for 16 meetings at the Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru Basketball Team with a total of 12 people and obtained an average post-test result of 27.5. Based on the statistical t-test analysis, the difference value is 2.83 and results in tcount of 5.77 and t table of 1.79. Means tcount > ttable. It can be concluded that the Cross Running Operant (X) exercise has a significant effect on the Chest Pass Ability (Y) of the Sanjaya Basketball Club Pekanbaru Men's Basketball Team.*

Key Words: *Cross Run Pass, Chest Passing Ability*

PENGARUH LATIHAN OPERAN LARI MENYILANG TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* BOLA BASKET TIM PUTRA SANJAYA BASKETBALL CLUB PEKANBARU

Martha Dinata, Drs. Slamet, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd
E-mail: marthadinata832@gmail.com, slamet.unri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
No. HP: +62 853-6361-0692

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* Tim Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di lapangan basket sanjaya club Pekanbaru jalan Soekarno Hatta No. 11 Pekanbaru. Dilaksanakan pada bulan Maret 2020 s/d bulan September 2020, dan jumlah sampel sebanyak 12 orang. Berdasarkan analisis dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa masih terdapat kekurangan yang terjadi pada tim basket putra sanjaya basketball club pekanbaru, misalnya passing yang masih melambung dan tidak tepat kearah dada, sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 24,67, kemudian dilakukan latihan *operan lari menyilang* selama 16 kali pertemuan pada Tim Basket Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 27,5. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 2,83 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,77 dan t_{tabel} sebesar 1,79. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Operan Lari Menyilang* (X) memberikan Pengaruh yang signifikan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Tim Basket Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru.

Kata Kunci : Operan Lari Menyilang, Kemampuan *Chest Pass*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Kosasih, 1993:7). Istilah “sport” berasal dari bahasa latin “disportare” atau “deportare di dalam bahasa italia menjadi “diporte” yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah, (Kosasih, 1993:10).

Manfaat yang diambil dalam berolahraga menurut Faizati Karim (2002) di antaranya sebagai berikut: 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengandenyut nadi istirahat menurun, kapasistas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolic, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebetifikasi hormone terhadap jaringan tubuh, 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap peyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan. Hal tersebut tercantum dalam Undang – undang dasar RI nomor 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan prestasi atlet harus melakukan latihan fisik, teknik, maupun taktik secara terstruktur yang disusun oleh pelatihnya serta pelatihan mental bertanding yang matang agar mendapatkan prestasi yang optimal. Salah satu cabang olahraga prestasi ialah permainan bola basket. Bola basket adalah salah satu olahraga populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bola basket sangat cocok ditonton karena bias dimainkan di ruang olahraga tertutup maupun terbuka dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Bola basket merupakan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing – masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola kedalam ring basket. Peran pelatih serta latihan sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang baik dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh. Latihan diberikan kepada setiap pemain basket bertujuan untuk menjadikan pemain dapat menguasai keterampilan dasar yang baik. Menurut (Harsono, 1982:101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Dalam proses latihan, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk–bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan fisik, teknik, taktik yang matang maupun mental pemain.

Dari hasil pengamatan terhadap pemain Basket Sanjaya Basketball Club terlihat bahwa teknik *passing* khususnya *chest pass* yang mereka miliki masih kurang baik seperti bola *chest pass* yang dilakukan sambil bergerak masih melambung ataupun masih kurang tepat kearah dada. Hal ini terlihat dari banyaknya kesempatan melakukan

chest pass masih kurang baik sehingga teman kesulitan menerima *passing* tersebut, pemain masih kesulitan melakukan *chest pass* sambil bergerak maupun berlari sehingga banyak serangan cepat yang gagal dilakukan karena *chest pass* yang dilakukan dapat direbut atau dipotong oleh lawan. Hal tersebut didukung oleh adanya pernyataan dari pelatih bahwa masih banyak pemain Sanjaya yang kurang menguasai teknik *passing* sambil bergerak. Oleh karena itu untuk meningkatkan teknik *chest pass* anggota Sanjaya Basketball Club Pekanbaru diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *chest pass* menurut (Hannes Neumann,1988 :3-8) diantaranya adalah :operan bertiga, operan lari menyilang, operan dalam segiempat. Dengan banyaknya latihan tersebut penulis hanya mengambil satu bentuk latihan yang akan di terapkan kepada anggota Tim Putra Sanjaya Basketball Pekanbaru, yaitu latihan operan lari menyilang yang berfokus pada ketepatan dan kecepatan *passing* sambil bergerak dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* sambil bergerak maupun berlari dengan pola lari yang berjalin-jalin. Alasan lain penulis mengambil bentuk latihan ini adalah karena bentuk latihan ini belum pernah diberikan kepada anggota tim basket Sanjaya sehingga dapat memberikan perbaikan terhadap teknik *passing* khususnya *chest pass* agar lebih baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “**Pengaruh Latihan Operan Lari Menyilang Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Pada Tim Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru**”.

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan *chest pass* Tim Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket sanjaya club pekanbaru jalan soekarno hatta no.11 pekanbaru. Dilaksanakan pada bulan Maret 2020 s/d bulan September 2020.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *one group pretest-posttest design* (Ali Maksum, 2012 :97). Sebelum subjek dikenai perlakuan terlebih dahulu, sebagai peneliti sebaiknya melakukan observasi yang berupa *pre test* (T1) kemudian dilakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan (X) dan setelah itu dilakukan observasi *post test* (T2). Dengan adanya *pre test*, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Berhubungan jumlah populasinya 12 orang, maka penulis mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling*, dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2012 : 67) berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 12 orang. Instrumen merupakan alat dalam proses yang dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Menurut (Ali Maksum, 2012 : 111) instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang

diperlukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya suatu penelitian di dapat dari instrument tes yang dilakukan peneliti.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) sebelum melakukan latihan operan lari menyilang dan tes akhir (*post-test*) ,setelah melakukan latihan operan lari menyilang selama 16 kali termasuk *pre test* dan *post test* pertemuan tiga kali dalam seminggu dengan jumlah sampelnya 12 orang.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji *lilifors*. setelah didapatkan hasil dengan uji *lilifors* atau L_o max. Langkah selanjutnya bandingkan nilai atau hasil L_o max dengan L-tabel *lilifors*. Dengan kriteria jika L_o lebih kecil dari L-tabel maka data berdistribusi normal, dan jika nilai L_o lebih besar dari L-tabel maka data tidak berdistribusi normal.

$L_o < L\text{-tabel}$ (data berdistribusi normal)

$L_o > L\text{-tabel}$ (data tidak berdistribusi normal) Zulfan Ritonga (2007 : 63)

Langkah-langkah pengujian dengan uji *liliefors* adalah sebagai berikut:

- Tetapkan hipotesis statistic yaitu: $H_o : f_o = f_e$ vs $H_1 : f_o \neq f_e$ pada $\alpha = 0,05$
- Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- Tentukan nilai z dari tiap-tiap data itu dengan rumus $z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
- Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal bak, dan sebut dengan $F(z)$
- Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z, dan sebut dengan $S(z)$
- Tentukan nilai *liliefors* observasi maksimum sebut dengan lambing $L_{o\text{maks}}$. Nilai dari $L_o = |F(z) - S(z)|$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *liliefors*.
- Apabila $L_{o\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji t (Zulfan Ritongga, 2007 : 91) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

d = Rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_o : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Operan Lari Menyilang* (X) dengan *Chest Pass* (Y) Pada Tim Bola Basket Sanjaya Basketball Club Pekanbaru.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Operan Lari Menyilang* (X) dengan Chest Pass (Y) Pada Tim Bola Basket Sanjaya Basketball Club Pekanbaru.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_1 diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima H_1 ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pree-test Basketball Passing Test*

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test Basketball Passing Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **32**, skor terendah **22** dengan rata-rata **24,67**, standar deviasi **3,05**, dan varians **9,30**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Basketball Passing Test*

NO	Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	22 – 24,2	7	58,33%
2	24,3 – 26,5	2	16,67%
3	26,6 – 28,8	2	16,67 %
4	28,9 – 31,1	0	0%
5	31,2 –33,4	1	8,33%
6	Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 7 orang sampel (58,33%) memiliki hasil kemampuan *chest pass* dengan kelas interval 22 -24,2 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 24,3 – 26,5 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 26,6 – 28,8 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 31,2 -33,4 dengan kategori baik sekali.

2. Hasil *Post-test Basketball Passing Test*

Setelah dilakukan *Post-test Basketball Passing Test* setelah diterapkannya latihan *operan lari menyilang* maka didapat data akhir *Post-test Basketball Passing Test* sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis *Post-test Basketball Passing Test*

NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	27,50
3	Standar Deviasi	3,60
4	Varians	13
5	<i>Minimum</i>	23
6	<i>Maximum</i>	34
7	Jumlah	330

Berdasarkan analisis hasil data *post-test Basketball Passing Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **34**, skor terendah **23** dengan rata-rata **27,50**, standar deviasi **3,60**, dan varians **13**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Interval Data *Post-test Basketball Passing Test*

NO	Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	23 – 25,4	4	33,33%
2	25,5 – 27,9	2	16,67%
3	28 – 30,4	4	33,33%
4	30,5 – 32,9	1	8,33%
5	33 – 35,4	1	8,33%
6	Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kemampuan Chest pass sambil bergerak dengan kelas interval 23-25,4 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (16,67%) dengan kelas interval 25,5-27,9 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 28-30,4 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 30,5-32,9 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas 33-35,4 dengan kategori sangat baik sekali.

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 *Operan Lari Menyilang* (X) dan *basketball Passing Test* (Y).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Basketball Passing Test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil Pree-test Basketball Passing Test	0,2088	0,242	Normal
Hasil Post-test Basketball Passing Test	0,1673	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Basketball Passing Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2088** dan L_{tabel} **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Basketball Passing Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Basketball Passing Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1673** dan L_{tabel} sebesar **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Basketball Passing Test* adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Operan Lari Menyilang* (X) Terhadap Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Tim Bola Basket Sanjaya Basketball Club Pekanbaru.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari latihan operan lari menyilang terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Uji t Pree Test dan Post Test

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
5,77	1,796	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh yang Signifikan

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan Operan Lari Menyilang (X) terhadap kemampuan *Chest Pass* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,796**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 diterima.

Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret 2020 s/d April 2020 yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : ”Pengaruh operan lari

menyilang terhadap kemampuan chest pass bola basket pada tim putra sanjaya basketball club pekanbaru". Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada variable tersebut karena sampel dalam penelitian ada yang semangat melakukan gerakan latihan operan lari menyilang. Hal ini dibuktikan dengan chest pass 1 orang sampel atas nama Yudi Fitra terjadi perubahan yang meningkat 6 angka yaitu hasil pree test 24 dan post test 30 dikarekan sampel selalu hadir dan tertib pada saat melakukan penelitian dan selain itu sampel juga melakukan kegiatan diluar latihan yang tidak disadari dapat meningkatkan keterampilan chest passnya, kenaikan juga memberikan perubahan pada 2 orang sampel atas nama Derry Arya dan Arsyah yang meningkat 5 angka yaitu dari 27 -32 dan dari 22 -27 hal ini karena sampel juga selalu hadir, rajin saat latihan dan sampel ini juga memiliki motivasi yang tinggi untuk bermain bola basket maka dari itu sampel tidak menyia-yiakan kesempatan dalam berlatih , lalu ada 3 orang sampel juga ada perubahan atas nama Rahman ,Alwi Tantawi dan Rizky R yaitu dari 23- 26 ,26-29 dan 26-29 hal ini sampel juga selalu hadir dan rajin saat latihan berlangsung , dan ada juga 3 orang sampel atas nama Yoga, Hafiz dan Aldi yaitu dari 27 -29 ,22- 24, dan 32 -34 hal ini juga dilihat dari maksimalnya sampel saat melakukan latihan, sampel yang atas nama Aldi memiliki nilai yang tertinggi dari pada sampel yang lain hal ini dibuktikan dari perolehan angka pree test dan post test nya selalu mendapatkan angka terbaik, selanjutnya 3 orang sampel atas nama Risky, Fahmi dan Al Fajri hanya mengalami kenaikan yg sedikit yaitu 22- 23, 22 -23 dan 23 -24 penyebab dari tidak signifikannya sampel karena jarak rumah dan tempat latihan terlalu jauh jadi pada saat waktu latihan jarang hadir, tetapi pada saat latihan sampel ini semangat dan bersungguh-sungguh melakukan latihan sehingga juga mendapatkan kenaikan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan operan lari menyilang terhadap kemampuan chest pass dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5,77) > t_{tabel} (1,796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Operan Lari Menyilang Terhadap kemampuan Chest Pass Bola Basket Pada Tim Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru*. Untuk mendapatkan suatu hasil passing dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkannya yaitu dengan latihan *operan lari menyilang*.

Metode latihan operan lari menyilang adalah salah satu latihan yang menekankan pada peningkatan kemampuan *passing* secara cepat dan tepat sambil bergerak. Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *operan lari menyilang* terhadap kemampuan *Chest Pass* yang dibutuhkan untuk mendukung teknik fundamental atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan basket. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik, maka semakin baik passingnya.

Keterbatasan Penelitian

Dalam menerapkan latihan ini, peneliti semaksimal mungkin memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan. Beberapa kendala yang dihadapi peneliti antara lain:

1. Peneliti sulit membuat atlet untuk disiplin ataupun datang tepat waktu pada saat latihan, akibatnya banyak atlet yang datang tidak sesuai dengan jam latihan.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet namun masih ada atlet yang tidak serius.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidur atlet sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan
4. peneliti kesulitan mengontrol kehadiran atlet sehingga ada beberapa atlet yang tidak hadir saat melakukan latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa masih terdapat kekurangan yang terjadi pada tim basket putra sanjaya basketball club pekanbaru, misalnya passing yang masih melambung dan tidak tepat kearah dada, sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **24,67**, kemudian dilakukan latihan *operan lari menyilang* selama 16 kali pertemuan pada Tim Basket Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **27,5**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **2,83** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **5,77** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Operan Lari Menyilang* (X) memberikan Pengaruh yang signifikan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* (Y) Pada Tim Basket Putra Sanjaya Basketball Club Pekanbaru.

Rekomendasi

Dari kesimpulan di atas peneliti memberikan saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *passing* pada atlet bola basket adalah:

1. Bagi peneliti sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih agar dapat menerapkan latihan *Operan Lari Menyilang* untuk meningkatkan kemampuan *Chest Pass* agar lebih maksimal lagi.
3. Bagi pemain agar bisa lebih giat dan meningkatkan disiplin dalam latihan baik itu disiplin waktu maupun kehadiran agar mendapatkan hasil teknik fundamental basket yang baik.
4. Bagi pembaca penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga bola basket khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akamedia Pressindo.
- Hannes Neumann . (1988) .*Bola Basket Pendidikan Dasar Dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching : P2LPTK*. Jakarta
- Jon Oliver. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Rayu Pustaka.
- Kosasih Danny. (2007). *Fundamental Basketball first step to win :Karmedia*. Jakarta
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: PT RemajaRosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007) .*Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- ZulfanRitonga. (2007). *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru.