

# PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *RAPID FIRE* DENGAN LATIHAN *WALL PASSING CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* DALAM PERMAINAN BOLABASKET TIM PUTRI SMAN 6 PEKANBARU

Maiwahyudi<sup>1</sup>, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [Wahyudimai@ya.hoo.co.id](mailto:Wahyudimai@ya.hoo.co.id) 085271224321

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

*Abstract* The results indicate that there are problem identification exercises that can have a significant influence on the ability of a chest pass in basketball games. Issues raised in this study is the effect of exercise Is there a difference in rapid fire wall passing drills sircuit premises of the ability of a chest pass in basketball games girls team SMAN 6 Pekanbaru? The research hypothesis proposed in this study is that there is a difference the effects of exercise training premises rapid fire wall sircuit passing on the ability of a chest pass in basketball games girls team SMAN 6 Pekanbaru. This study aimed to compare the effects of exercise training premises rapid fire wall sircuit passing on the ability chest pass in basketball games girls team SMAN 6 Pekanbaru. This study is experimental. The study was conducted on women's basketball team from SMAN 6 Pekanbaru. Data were obtained and collected through the initial test (pretest) before being given treatment and final test (posttest) after being given the treatment as much as 16 times with a frequency of 3 times in one week. Data were analyzed by using a comparative analysis of statistical data.The results of the analysis showed that there was no difference in the effects of exercise training premises rapid fire wall sircuit passing on the ability of a chest pass in basketball games girls team SMAN 6 Pekanbaru. Based on the statistical data analysis of comparative yield of 0.40 t count and ttable of 1,812. Means thitung smaller than ttable so it can be concluded that there are no differences in the effect of the exercise of the ability of a chest pass in basketball game, in other words both are equally effective exercise influence on the ability of a chest pass in basketball game.

**Keywords:** *Rapid Fire Training, Wall Passing Circuit Training, Chest Pass.*

# PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *RAPID FIRE* DENGAN LATIHAN *WALL PASSING CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASS* DALAM PERMAINAN BOLABASKET TIM PUTRI SMAN 6 PEKANBARU

Maiwahyudi<sup>1</sup>, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [Wahyudimai@yahoo.co.id](mailto:Wahyudimai@yahoo.co.id) 085271224321

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak** Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa terdapat latihan-latihan yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan chest pass dalam permainan bolabasket. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *rapid fire* dengan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru? Hipotesis penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh latihan *rapid fire* dengan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan *rapid fire* dengan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada tim bolabasket putri SMAN 6 Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal (pretest) sebelum diberikan treatment dan tes akhir (posttest) setelah diberikan treatment sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis data statistik komparatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *rapid fire* dengan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Berdasarkan analisis data statistik komparatif menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 0,40 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,812. Berarti  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh dari kedua latihan terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket, dengan kata lain kedua latihan sama-sama efektif memberikan pengaruh terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket.

**Keywords:** *Rapid Fire Training, Wall Passing Circuit Training, Chest Pass.*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan hidupnya.

Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup. Keberhasilan pendidikan tidak terlepas dari peran dan aktivitas guru dalam melaksanakan tugas, dengan kata lain guru merupakan titik sentral keberhasilan pembelajaran di sekolah. Guru mewajibkan keberhasilan pembelajaran dimaksud guru dituntut untuk lebih berperan aktif dan lebih profesional, inovatif, perspektif dan proaktif dalam melaksanakan tugasnya, yang tentu saja sesuai dengan perkembangan pembelajaran masa kini dengan meninggalkan cara-cara lama (konvensional).

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah adalah membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani, rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pencapaian tujuan pembelajaran sebagaimana dimaksud di atas dicapai melalui muatan dan atau melalui kegiatan pendidikan jasmani olahraga, pendidikan kesehatan, ilmu pengetahuan dan muatan lokal yang relevan. Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup.

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional pada BAB VII Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Pasal 21 ayat 3 menyatakan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi."

Pembinaan berbagai cabang olahraga sudah dimulai di sekolah yang terdapat pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, yang sudah ada dari sekolah dasar hingga sekolah tingkat atas. Selain pembinaan di kawasan pendidikan formal, saat ini juga telah berkembang wadah-wadah pengembangan diri serta pembinaan prestasi di bidang olahraga yang semakin lama semakin digemari oleh masyarakat, diantaranya dengan terbentuknya *club-club* olahraga sesuai dengan cabang olahraganya, dalam hal ini termasuk pula olahraga bolabasket.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam menggiring, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini juga harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan menarik. Ada 3 cara dasar menggerakkan bola dalam bolabasket, yaitu menggiring (*dribbling*), operan

(*passing*), dan tembakan (*shooting*). Karena menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka maka terdapat unsur yang tidak kalah penting yaitu *passing*, karena *passing* adalah salah satu teknik pemberian operan terhadap teman yang akan melakukan *shooting*.

Salah satu latihan dasar permainan bola basket adalah melempar dan menangkap bola. Istilah asing untuk melempar bola adalah *passing* sedangkan menerima bola adalah *catching*. Ada beberapa elemen dasar dalam melakukan lempar tangkap (*passing* dan *catching*). (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) *flexibility* atau kelentukan, (4) ketepatan, (5) koordinasi gerakan.

*Chest pass* dalam bahasa Indonesia berarti operan dada, yang maksudnya adalah operan dalam permainan bolabasket yang dilakukan di depan dada, dan operan ini adalah salah satu jenis operan yang penting dalam permainan bolabasket, dan untuk mendapatkan kualitas *chest pass* yang baik diperlukan latihan-latihan yang menjurus dan sesuai dengan peningkatan kemampuan *chest pass*.

Untuk mendapatkan hasil *passing* yang maksimal ada jenis latihan yang baik untuk diterapkan yakni latihan *rapid fire* dan latihan *wall passing circuit*. Kedua latihan ini dilakukan dengan melakukan *passing* ke arah tembok dan menangkap kembali pantulan bola dengan cepat dan kuat. Tujuan dari kedua latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* (operan dada). Latihan ini juga akan membantu untuk belajar bagaimana menangkap operan keras dan melemparkannya kembali dengan cepat. Latihan ini akan memperkuat tangan dan pergelangan tangan serta meningkatkan koordinasi tangan dan mata.

Salah satu sekolah dengan tim basketnya adalah SMAN 6 Pekanbaru, namun dari pengamatan penulis tim ini masih belum memiliki kemampuan yang optimal dalam pencapaian prestasi bolabasketnya. Prestasi basket yang belum maksimal ini menurut observasi penulis di SMAN 6 Pekanbaru juga dikarenakan kemampuan *chest pass* yang kurang baik dan hal ini sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur yang kurang baik pula yaitu *power* otot tangan, *passing* yang tidak akurat, kecepatan *passing* yang kurang serta ketepatan *passing* yang masih berantakan, hal inilah yang harus segera diperbaiki dengan penerapan latihan yang sesuai.

Berdasarkan hasil observasi penulis, tim basket putri SMAN 6 Pekanbaru belum memiliki kemampuan *chest pass* yang maksimal sehingga prestasi basketnya juga belum maksimal. Hal ini dapat dikarenakan program latihan yang kurang mengarah kepada teknik tersebut. Karena itulah penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan pengaruh latihan *rapid fire* dengan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru.”

## **METODE PENELITIAN**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bolabasket putri SMAN 6 Pekanbaru yang terdiri dari 12 orang.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel bila jumlah populasi kurang dari 30 orang (Sugiyono,2011:126), jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilaksanakan tes kemampuan *chest pass* dengan menggunakan *wall bounce test* (Adnan,2005:65) dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Sebuah sasaran dibuat di dinding tembok sebagaimana pada gambar 2.
- 2) Testee berdiri di belakang garis dengan bola ditangan.
- 3) Pada aba-aba pelaksanaan testee melemparkan bola ke arah sasaran di dinding dengan lemparan *chest pass*.
- 4) Bola yang memantul dari tembok ditangkap dan dipantulkan lagi sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
- 5) Bola tidak boleh menyentuh lantai dan tidak boleh *divolley*.

Skor testee adalah jumlah bola yang dapat ditangkap setelah memantul dari tembok selama 10 detik.

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan sampel penelitian dan menyelesaikan administrasi penelitian.
- b. Melakukan tes awal (pretest) kemampuan *chest pass*.
- c. Meranking hasil pretest dan menentukan pembagian kelompok latihan.
- d. Melaksanakan latihan *rapid fire* pada kelompok 1 dan latihan *wall passing circuit* pada kelompok 2 sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.
- e. Melakukan tes akhir (posttest) kemampuan *chest pass*.
- f. Setelah diperoleh data penelitian, data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

- a. Hasil analisis statistik deskriptif

**Tabel 1 . Analisis Data Statistik Kemampuan *Chest Pass***

STATISTIK	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>
Sampel	6	6
Mean	11	10,67
Std. Deviation	1,41	1,63
Variance	2	2,67
Minimum	9	9
Maximum	13	13
Sum	66	64

- b. Hasil Uji Normalitas

**Tabel 2. Uji Normalitas Data Kemampuan *Chest Pass***

Variabel	Kelompok	L <sub>0Max</sub>	L <sub>tabel</sub>
Hasil <i>Pretest</i>	Kelompok 1	0,1667	0,319
	Kelompok 2	0,1794	
Hasil <i>Posttest</i>	Kelompok 1	0,1794	
	Kelompok 2	0,1454	

Dari tabel di atas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan  $L_{0max}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

c. Hasil Uji Homogenitas

**Tabel 3. Uji Homogenitas Data Kemampuan Chest Pass**

Variabel	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
Pretest 1 dan 2	1,335	5,05
Posttest 1 dan 2	1,428	5,05

Dari tabel di atas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini bersifat homogen.

a. Hasil Uji 't'

**Tabel 4. Analisis Uji t**

Variabel	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$
Kelompok 1	13,35	2,132
Kelompok 2	8,09	2,132
Kelompok 1 dan 2	0,40	1,812

## PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal, pengelompokan sampel, memberikan perlakuan atau latihan, pengambilan data akhir hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *rapid fire* dengan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru, dan dari hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh antara tiga variable tersebut.

Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Latihan yaitu merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pengertian latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

Latihan *rapid fire* berarti menembak cepat. Tujuan dari latihan ini dikhususkan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* (operan dada). Latihan ini juga akan membantu untuk belajar bagaimana menangkap operan keras dan melemparkannya kembali dengan cepat. Latihan ini akan memperkuat tangan dan pergelangan tangan serta meningkatkan koordinasi tangan dan mata

Latihan *wall passing circuit* adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding dari jarak 3 meter dan menangkapnya kembali sebanyak 25 kali dalam satu set. Latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang cepat, bertenaga dan akurat. Latihan ini akan meningkatkan kemampuan tangan dalam melakukan *passing*.

*Passing* (mengumpan) merupakan teknik permainan bolabasket yang paling mendasar dan esensial dimana gerakannya dilakukan dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan dengan cara mendorong bola, memantulkan atau melemparkannya kepada teman bermain sehingga bola dapat berpindah dari suatu tempat ke tempat lain

sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. *Chest pass* adalah operan yang dilakukan dari depan dada lurus ke depan. Teknik ini merupakan salah satu teknik terpenting dalam bolabasket.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa latihan *rapid fire* dan latihan *wall passing circuit* tersebut sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Dan dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *rapid fire* dan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru, dengan kata lain kedua latihan sama-sama berpengaruh terhadap daya tahan.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *rapid fire* dan latihan *wall passing circuit* efektif untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* pada atlet dengan lama latihan 16 kali pertemuan dan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan *rapid fire* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Terdapat pengaruh latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Tidak terdapat perbedaan pengaruh pada latihan *rapid fire* dan latihan *wall passing circuit* terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan bolabasket tim putri SMAN 6 Pekanbaru. Kedua latihan ini sama-sama efektif untuk peningkatan kemampuan *chest pass* bila dilakukan sesuai prosedur minimal 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

Dari kesimpulan tersebut maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dengan mengupayakan faktor: pemberian gizi yang memadai, subyek penelitian diasramakan, pengendalian kegiatan fisik lainnya. Untuk memanfaatkan hasil penelitian ini dalam rangka peningkatan daya tahan khususnya untuk pemain bolabasket.

## **DAFTAR PUSTAKA**

2007. *Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung; Penerbit Citra Umbara.

Aryadie Adnan. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Penerbit Alfabeta. Bandung.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.