

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP
BOLA MENGGUNAKAN SASARAN TERHADAP
KETEPATAN *CHEST PASS* BASKET
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Skripsi

OLEH:

Muhammad Iqbal

NIM :06061381722061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP BOLA
MENGUNAKAN SASARAN TERHADAP
KETEPATAN CHEST PASS BASKET
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMMAD IQBAL

NIM: 06061381722061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Martati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003



**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP BOLA
MENGUNAKAN SASARAN TERHADAP KETEPATAN
CHEST PASS BASKET SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Iqbal

NIM: 06061381722061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 27 Juli 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes

3. Anggota : Destriani, M.Pd



Three handwritten signatures are present, each on a horizontal line. The top signature is in black ink, the middle one is in blue ink, and the bottom one is in black ink and appears to be 'Destriani'.

Indralaya, 31 Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



A handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Hartati, M.Kes, is written over the text of the coordinator's name.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Iqbal

NIM : 06061381722061

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2021

Yang membuat pernyataan ini,



Muhammad Iqbal

NIM: 06061381722061

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Bakset SMA Negeri 1 Indralaya Utara”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ayahku (Rusli), Ibukku (Jamilah) , Ketiga Kakakku Rupaída, Musyaddat dan Mardiyani. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, dan bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup, serta alasanku sampai bertahan sejauh ini. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Keluarga besarku yang ada di Palembang, Jakarta dan Sulawesi.
- Dr, Syamsuramel M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Waluyo, Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Bpk Wahyu, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Kepala sekolah, serta seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
- Adek-adek SMA Negeri 1 Indralaya Utara dan Abi (Coach Basket) (terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola basket) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Selanjutnya terima kasih kuucapkan kepada teman-temanku Edo, Risiko, Bima Satria, Bella Inda Novira, Annisa Ayu Lestari, Desi Rahma Sari, Sinta, Walliya, Fitri Berliani, setra teman-teman yang tidak mungkin ku sebutkan satu persatu.

MOTTO

“Mungkin Akan Terasa Sulit Ketika Kita Melakukan Sesuatu Yang Kita Benci .Tetapi Itu Akan Menjadi Hal Yang Mudah Ketika Kita Sedang Menginginkannya..”

“Belajarlh dari kemarin, hiduplah hari ini, berharaplah untuk besok. Yang paling penting adalah tidak berhenti untuk bertanya”.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	i
PRAKATA.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan	6
1.6 Manfaat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Permainan Bola Basket.....	8
2.2. Hakikat Chest Pass	10
2.3. Hakikat Latihan	13
2.4. Hakikat Pengaruh.....	17
2.5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	17
2.6. Kerangka Berfikir	19
2.7. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Rancangan Penelitian.....	22
3.3 Variabel Penelitian.....	23
3.4 Definisi Oprasional Variabel Latihan	23

3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7	Instrumen Penelitian	26
3.8	Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
4.2.2	Karakteristik Sampel Penelitian	32
4.2.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tes AAHPERD	33
4.2.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tes AAHPERD	36
4.2.5	Deskripsi Data Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Passing</i> Dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan <i>Chest Pass</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Bakset di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.....	40
4.2.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan <i>Chest Pass</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Bakset di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.....	40
4.2.7	Uji Normalitas	41
4.2.8	Uji Hipotesis	42
4.2	Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		49
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN		56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rumus kategori kemampuan dasar bermain bola basket.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes AAHPERD (<i>pretest</i>).....	35
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes AAHPERD (<i>pretest</i>).....	36
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes AAHPERD (<i>posttest</i>)	39
Tabel 4.4 Distribusi Data Instrumen Tes AAHPERD (<i>posttest</i>)	39
Tabel 4.5 Daftar Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Tes AAHPERD... ..	40
Tabel 4.6 Daftar Hasil Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest tes AAHPERD	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan <i>Chest Pass</i>	12
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.1 Tes AAHPERD.....	25
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Melempar dan Menangkap Bola.....	36
Gambar 4.2 Histogram <i>Post Test</i> Melempar dan Menangkap Bola.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Daftar Riwayat Hidup.....	56
Lampiran Data Analisis Penelitian	57
Lampiran Usul Judul.....	65
Lampiran Kartu Bimbingan Proposal	66
Lampiran Persetujuan Seminar Proposal	67
Lampiran Perbaikan Proposal Penelitian	68
Lampiran Surat Izin Peneliti	69
Lampiran Surat Balasan Penelitian.....	70
Lampiran Kartu Pembimbing Hasil Penelitian.....	71
Lampiran Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	72
Lampiran Bukti Perbaikan Hasil Penelitian	73
Lampiran Lembar Pengesahan	81
Lampiran Daftar Dosen yang Hadir	82
Lampiran Bukti Perbaikan Skripsi.....	83
Lampiran Kartu Bimbingan Jurnal.....	84
Lampiran Kartu Pembimbing	85
Lampiran Tabel Distribusi.....	86
Lampiran Chi Kuadrat	87
Lampiran Program Latihan.....	88
Lampiran Tabel Data Hasil Eksperimen Latihan.....	95
Lampiran Dokumentasi.....	96

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lempar tangkap bola terhadap ketepatan *chest pass* basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *quasy eksperiment*. Data hasil *posttest* tes AAHPERD tertinggi yaitu 58 dan hasil tes terendah yaitu 43 dan didapatkanlah *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 44,5 dan *posttest* sebesar 51,4 sehingga perbedaan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 6,48. *chest pass* bola basket berpengaruh pada peningkatan ketepatan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara sehingga latihan ini digunakan dalam latihan *chest pass* bola basket. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang. Instrumen penelitian yaitu tes *chest pass* bola basket. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *chest pass* berpengaruh terhadap keterampilan *chest pass* bola basket. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($11,36 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan jumlah sampel ($N=30$), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *chest pass* bola basket secara signifikan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *chest pass* bola basket.

Kata Kunci: *Passing, Chest Pass, Bola basket.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of throwing and catching the ball on the accuracy of chest pass basketball at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The research method used is a quasi-experimental research method. The highest AAHPERD test result data is 58 and the lowest test result is 43 and the mean or average of the pretest is 44.5 and the posttest is 51.4 so that the difference between the pretest and posttest means is 6.48. The basketball chest pass has an effect on increasing the accuracy of passing in SMA Negeri 1 Indralaya Utara students so that this exercise is used in basketball chest pass exercises. The research sample used is a sample of a population of 30 people. The research instrument is a basketball chest pass test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that chest pass exercise affects basketball chest pass skills. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria tcount greater than ttable ($11.36 > 1.70$) with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$), then the proposed hypothesis is accepted. The basketball chest pass exercise significantly influences the basketball chest pass skill.

Keywords: *Passing, Chest Pass, Basketball.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang cukup populer di masyarakat saat ini, khususnya untuk olahraga prestasi di kalangan remaja. Disamping itu olahraga basket telah mendapatkan perhatian yang cukup baik dari masyarakat dunia. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Saat ini olahraga bola basket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan, seperti: *three x three* dan *street ball* M. Axl Rachman, M. Ridwan (2019)

Menurut Boy Indrayana, Teja Apri Wardana (2018) *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 *chest pass* bergantian dengan saling berhadapan yaitu pemain saling menghadap depan 1 bola. Kemudian melakukan *chest pass* ke teman didepannya. Setelah melakukan chest pass pemain berlari ke belakang pemain penerima bola.

Teknik dasar dalam bola basket merupakan titik awal pemain basket dalam menguasai dan meningkatkan keterampilannya dalam permainannya. Menurut PB. PERBASI (2010:18), ada 3 teknik dasar dalam bola basket yaitu operan (*passing*), *dribbling*, tembakan (*shooting*). Salah satu teknik yang harus dikuasai seorang pemain adalah teknik *passing*, karena pada era bola basket modern saat ini *passing* merupakan teknik yang paling berbahaya untuk mencetak angka. M. Axl Rachman, M. Ridwan (2019). Menurut Kosasih (2007: 26) “sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan *skill passing* demi

kesuksesan timnya”.Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah *skill* yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan.

Permainan bola basket memiliki macam-macam *passing* yang sering dilakukan oleh pemain untuk menghindari penjagaan oleh lawan. Ada beberapa macam bentuk *passing* dalam permainan bola basket berdasarkan pendapat Oliver (2009: 36-40) antara lain, mengoper bola dari depan dada (*chest pass*) dan mengoper bola memantul ke tanah/lantai (*bounce pass*), mengoper dari atas kepala menggunakan dua tangan (*two handed*), (*overhead pass*), mengoper dengan gaya bisbol (*baseball pass*), mengoper sambil berlari (*shuffle pass*), mengoper ke arah bawah dengan mendribel (*dribble pass*), mengoper dengan cara bergerak menyamping/umpan selubung (*wrap around pass*) dan mengoper dengan bola berada di belakang punggung (*behind the back pass*).

Menurut Lulu Lukyani, Reki Siaga Agustina (2014:8) cara melempar bola ada 3 macam, yaitu :melambung, mendatar dan menyusur tanah. Sedangkan menurut Tisnowati Tamat & Moekarto Minnan (2005: 478) atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, lemparan dibagi menjadi dua yaitu: Lemparan bola melambung tinggi, gunanya untuk operan jarak jauh. Lemparan bola datar gunanya untuk operan jarak pendek dan menembakkan bola kearah badan lawan. Menurut Udin Syaefudin (2008: 169) mengemukakan bahwa metode inkuiri merupakan metode yang dipergunakan dalam proses pembelajaran berdasarkan pada pencairan dan penemuan melalui proses berfikir secara sistematis. Pengetahuan bukanlah sejumlah fakta hasil dari mengingat, akan tetapi hasil dari proses menemukan sendiri. Tindakan guru bukan memberikan materi pembelajaran untuk dihafalkan, melainkan merancang pembelajaran yang memungkinkan peserta didik menemukan sendiri materi yang harus dipahaminya. Belajar merupakan proses mentar seseorang menuju perkembangan intelektual, mental emosional, dan kemampuan individu yang utuh. Langkah sistematis dalam metode

inkuiri adalah (1) merumuskan masalah, (2) mengajukan hipotesis, (3) mengumpulkan data, (4) menguji hipotesis berdasarkan data yang dikumpulkan, (5) membuat kesimpulan. *Chest Pass* adalah operan yang paling umum dan yang paling banyak digunakan dalam permainan bola basket. Menurut Kosasih (2007 : 28) “*chest pass* merupakan yang paling efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga”. Sedangkan menurut Ahmadi (2007:13) “mengoper bola dengan dua tangan di depan dada merupakan operan yang paling sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket”. Operan ini berguna untuk jarak pendek. mengoper bola dengan cara ini menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan ini adalah 5 sampai 7 meter.

Operan setinggi dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering digunakan dalam permainan bola basket yang dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lainnya, namun sering kali berbagai macam ajang pertandingan bola basket yang diikuti, pemain tidak dapat melakukan *chest pass* dengan baik sehingga merugikan regu sendiri. Adapun yang menjadi persoalan kesalahan yang dilakukan oleh pemain adalah bola yang dioper sering melenceng atau tidak sampai ke tangan penerima sehingga *chest pass* yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan (Ilham, 2011). *Chest pass* bisa jadi tidak efektif apabila dalam pelaksanaannya tidak dilakukan dengan baik. Seperti saat melakukan *chest pass* bola dapat dirampas 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 *chest pass*, akurasi ketepatan dan kekuatan otot tangan dalam melakukan operan (Boy Indrayana& Teja Apri Wardana, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan di SMA Negeri 1 Indralaya Utara belum memiliki ketersediaan alat yang praktis dan inovatif untuk menunjang latihan terhadap ketepatan dalam melakukan teknik dasar *chest pass* dan pada saat pertandingan maupun

latihan pada tim putra bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara, dari pemain bola basket terutama tim putra SMA Negeri 1 Indralaya Utara masih banyak melakukan kesalahan pada saat *passing* terutama pada operan dada (*chest pass*), kebanyakan para pemain pada saat melakukan *chest pass* bola yang dioper tidak mengarah kepada teman satu tim atau tidak tepat sasaran. Kesalahan dalam melakukan *chest pass* ini sangatlah berdampak merugikan bagi tim, karena dalam melakukan serangan guna untuk mencetak angka apabila *chest pass* yang dilakukan tidak tepat sasaran akan menyebabkan bola mudah dicuri oleh lawan dan juga sering bola bisa keluar dari lapangan sehingga penguasaan bola akan berpindah ke lawan. *Chest pass* yang tidak tepat sasaran merupakan faktor rendahnya tingkat akurasi para pemain dalam menguasai teknik *passing* tersebut.

Hasil observasi yang telah dilakukan bahwa teknik dasar bola basket terutama *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara masih perlu adanya peningkatan agar menjadi lebih baik lagi. Untuk menarik minat latihan para siswa khususnya pada teknik dasar *passing* maka diberikanlah sajian melalui aktivitas fisik dengan alat yang telah dimodifikasi menggunakan ban bekas untuk melatih *chest pass* sehingga proses latihan menjadi lebih menarik dan menantang bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Maka dari itu penggunaan alat modifikasi ini bertujuan agar nanti bisa untuk memperhatikan perbedaan karakteristik, minat dan bakat para pemain. Penggunaan alat modifikasi ini merupakan suatu usaha yang terencana sehingga dapat mengatasi kekurangan dan kelemahan dalam melakukan kemampuan *chest pass*. Alat tersebut bertujuan untuk memberikan pengembangan dalam latihan yang lebih baik, kreatif dan inovatif, adapun jumlah siswa yang akan diteliti adalah sebanyak 30 siswa. Dalam permasalahan yang ada tersebut peneliti ingin memberikan solusi latihan *chest pass* menggunakan sasaran yang dimodifikasi dengan menggunakan media ban bekas, karena pada

dasarnya dalam melatih akurasi siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara haruslah menggunakan target agar lebih efektif. Adapun latihan menggunakan target ,yaitu bentuk latihan *chest pass* melewati media yang disediakan berbentuk ban bekas dengan melewati sasaran atau target yang diam, sedangkan pemain melakukan pergerakan ke samping kanan dan kiri kemudian kembali ke tengah dengan melakukan *chest pass* tepat melewati sasaran pada target untuk melatih ketepatan pada *chest pass*.

Latihan menggunakan target yang dimodifikasi bermaksud agar para siswa lebih antusias dalam mengikuti latihan, sehingga keterampilan *chest pass* akan lebih meningkat menjadi lebih baik. Untuk itulah peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan menggunakan target untuk meningkatkan keterampilan *passing* terutama teknik *chest pass* dalam permainan bola basket. Dari penjelasan diatas dan berkaitan dengan upaya meningkatkan akurasi keterampilan *chest pass* dalam olahraga basket, maka menjadi penting diketahui pengaruh yang timbul oleh media atau alat bantu yang sudah dimodifikasi dengan ban bekas. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan lempar tangkap bola menggunakan sasaran terhadap ketepatan *chest pass* bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat akurasi atau ketepatan pada saat melakukan *chest pass* sangat buruk atau masih sangat rendah yang menyebabkan bola melenceng tidak tepat pada sasaran.
2. Kurangnya alat latihan yang praktis dan inovatif untuk latihan *chest pass* yang tidak tepat pada sasarnya.
3. Posisi seorang pemain berdiri berhadapan dengan sasaran yang berjarak 3 meter sampai 5 meter.
4. Perkenaan tangan memegang sisi bola kiri dan kanan agar melempar bola dengan baik dan tepat pada sasarnya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi seorang siswa dan atlet dalam melakukan *chest pass* kepada rekan satu tim, tetapi mengingat keterbatasan waktu dan tempat penelitian hanya membahas tentang “Pengaruh latihan lempar tangkap bola menggunakan sasaran terhadap ketepatan *chest pass* bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara ”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh latihan lempar tangkap bola menggunakan sasaran terhadap ketepatan *chest pass* bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara?”

1.5 Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai hasil yang baik adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya “pengaruh latihan lempar tangkap menggunakan sasaran terhadap ketepatan *chest pass* bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara ”.

1.6 Manfaat

Secara garis besar manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan lempar tangkap bola menggunakan sasaran terhadap ketepatan *chest pass* bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

2. Manfaat Praktis.

Hasil penelitian ini di harapkan dijadikan acuan yang bermanfaat bagi pelatih atau pembina olahraga basket dalam mengembangkan modifikasi alat untuk latihan, sehingga memberikan motivasi latihan khususnya materi *passing (chest pass)* dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdur Rohim. (2008). *Olahraga Bola Basket*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ahmad, N., & Puspitaningsari, M., (2017). Pengaruh Model Pelatihan *Machine Gun Pass* Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Permainan Bola Basket Tri Darma Jombang. BRAVO'S Jurnal Physical Education And Health Study Program Of STKIP PGRI Jombang. Volume 1 Nomor 3.
- Ahmadi, Nuril. (2007) .*Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era
- Intermedia. Ajiansyah, A., Haetami, M., & Triansyah, A., “Pengaruh Media Bantu Ban Terhadap Hasil Shooting Futsal Pada Peserta Didik MTs NEGERI 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* ,7(9).
- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot.*JURNAL PEDAGOGIK OLAHRAGA*, 1(2), 80-102.
- Ali, M.(2018). Meningkatkan Pembelajaran *Chest Pass* Melalui Media Simpai dalam Permainan Bola Bakset Siswa Kelas XIIPS SMA Negeri 1 KUOK Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(4), 533-544.
- Amber, Vic, 2009. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*.Bandung : Pionir Jaya.
- Amin, B. F. (2018). Pembelajaran Operan Dada (*Chest Pass*) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas vii SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 61-66.
- Amra, Frizki. “Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Atlet Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*,2(2), 36-48.
- Arifin, Z. (2011). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

- Ardana, I.G.K & Darmawan, G. (2013).Upaya meningkatkan keterampilan memukul bola kasti melalui metode pembelajaran modifikasi pada siswa kelas IV SDN Rungkut Menanggal II/538 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1. (02) hlm 459-462
- Babadu, J.S dan Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia. (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan,2001), hlm 131
- Boy Indrayana, Teja Apri Wardana. (2018) Pengaruh Latihan Sistem Pos Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Batang Hari. *Physical Education, Healt and Recreation: Vol. 2, No. 2 ISSN-E:25489208 – ISSN-P: 25489194*.
- Brian Cole and Rob Panariello. (2016) *Basketball Anatomy*. United States : Human Kinetics.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan kekuatan). *Cerdas Syifa Pendidikan*, 1(1).
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(02), 16-21.
- Depdiknas. (2004). Dalam Tri Ani Hastuti. (2008). Landasan Ekstrakurikuler. Disampaikan dalam http://ekstrakurikuler_pondidikan.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html. [diakses 11 Juni 2019].
- Dinata,W. W., & Lismadiana, L. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Sporta Saintika* 4(1), 21-40.
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & yusfi, H. (2019). *The development of volleyball games learning for students*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal of Physical Education and Sport*, 17.
- Fika, M. A. (2016). Pengembangan Model Latihan *Chest Pass* Bola Bakset Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1Cepiring Tahun 2016 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Fitriani. (2016). Meningkatkan Kemampuan Lempar Tangkap Dalam

Permainan Bola Kasti Melalui Model Pembelajaran Inkuiri Pada Siswa Kelas 4 SDN Bobo Kecamatan Palolo. *E-Journal Physical Education, Health And Recreation*. Vol. 4, No. 1 ISSN : 2337 – 4535

- Hadist, M. (2020). Pengaruh Latihan Passing Dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara. *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Hamid, A. (2016). Penggunaan Metode Latihan Blok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Permainan Bola Basket. *HUMANIS: Jurnal ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), 131-138.
- Hidayatullah, Akbari. (2015). Pengaruh latihan skiping terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bola voli. Surabaya : Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340 4556.
- Hugiono dan Poerwantana, Pengantar Ilmu Sejarah. (Jakarta: PT Bima Aksara,2000), hlm 47.
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hasan Basri & Adli Azhari (2018) Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass* Bola Basket Melalui Media Bola Karet.
- Ilham, I. (2011). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Chest Pass* Pemain Bola Basket Siswa SMP N 11 Kota Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi. Seri Humaniora*, 13(1).
- Indarto, J. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar *Chest Pass* Bola Basket Melalui Penerapan Model Pembelajaran *Student Teams-Achievement Divisions* Pada Siswa kelasVI SD Muhammadiyah 3 Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta Tahun Pelejaran 2012/2013. *Jurnal Phederal Penjas*, 1(1).
- Indrayana, B., & Wardana, T. A. (2018). Pengaruh Latihan Sistem Pos Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Tim Bola Basket Putri

- SMA Negeri 2 Batang Hari. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 227-238.
- Iqroni, D. (2017). Model Tes Keterampilan Dasar Dan Kondisi Fisik Untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet BolaBasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 142-150.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak akraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2016) *Luar Jaringan (offline)*, Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kosasih, Danny. (2007). *Fundamental Basketball first step to win* : Karmedia. Jakarta.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). Physical And Physiological Profile of Junior High Studentss In Indonesia. *Sport Science*. 10(1) 96-99.
- Maiwahyudi, M., Ramadi, R, & Juita, A. J. Perbandingan Pengaruh Latihan *Rapid Fire* Dengan Latihan *Wall Passing Circuit* Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket Tim Putri Sman 6 Pekanbaru.. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 2(1), 1-7.
- Meirizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan *Pull Up* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1).
- Montolalu (2009: 7.39). *Pengaruh Bermain Lempar Tangkap Bola Dan Menggambar Terhadap Motorik Anak Pada Usia Dini TK Dharma Wanita Persatuan Kecamatan Sukoharjo Pringsewu* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Pamuji, R. (2013). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Mengajar Resipkoral Terhadap Hasil Belajar *Chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket. *Pedagogik (Jurnal Pendidikan Sekolah*

- Dasar*), 1(1), 24-33.
- PB. PERBASI. (2008). *Official Basketball Rules*. Jakarta: Bidang III PERBASI. Perbasi. 2006. *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PB Perbasi. 2010. *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi.
- Rahman, M. A., & Ridwan, M. (2019). Pengaruh Latihan Operan lari Menyilang Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 1(03), 334-340.
- Saputra, A. A., & Mahendra, A. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil *Chest Pass* Bola Basket. *Jurnal Olympia*, 1(1), 10-18.
- Sari, O. N., Hartati, H., & Aryanti, S. (2017). Latihan *Pylometric medicine ball throw* terhadap hasil tembakan *free throw* pada permainan bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Sujatmi, P. (2014). *Pengaruh Tingkat Pemahaman Tentang Prospek Kerja Guru Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Program studi Pkn Fkip Unila Tahun 2013*.
- Strand, Bradford N. & Wilson, Rolayne. (1993). *Assessing Sport Skills*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono.(2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Suryosubroto. B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Syafruddin. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wissel Hal. (2012). *Basketball Steps to Success Third Edition*. United

States: Human Kinetics.

- Wildan Choniago Merio, Sudarso. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Chest Pass Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Ponogoro). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 649-698.
- Lulu Lukyani, Reki Siaga Agustina. (2014;8). Pengembangan Kegiatan KoEkstrakurikuler. Jakarta: Depdikbud.