

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MODIFIKASI ALAT  
TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhamad Hadist**

**NIM : 06061181621071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2020**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MODIFIKASI  
ALAT TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Muhammad Hadist**

**NIM : 06061181621071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Ketua Program studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

**Pembimbing 1**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MODIFIKASI ALAT  
TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Muhammad Hadist**

**NIM : 06061181621071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari :**

**Tanggal :**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.**
- 2. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes**
- 3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes**
- 4. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes**



Indralaya, Januari 2020  
Mengetahui  
Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MODIFIKASI ALAT  
TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Muhammad Hadist**

**NIM : 06061181621071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**

  
**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1**

  
**Dr. Hartati, M.kes  
NIP. 196006101985032006**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hadist

Nim : 06061181621071

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan passing dengan modifikasi alat terhadap ketepatan chest pass pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan 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 di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau 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, 26 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan,  
  
Muhammad Hadist  
NIM 06061181621071



## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Bakset 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 Dr. Hartati, M.Kes dan Alm Drs, Afrizal 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

**Bismillahirrohmanirrohim**

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 ( Sa'ad Alawi), Ibukku (Masayu Chodijah Latief) , Kedua Adekku Anisa Sabila dan Muhammad Hafiz , (Alm) Yai dan (Alm) Nyai , (Alm) Nek anang dan Nek ino . Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah,bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup, serta alasanku sampai bertahan sejauh ini. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Keluarga besarku yang ada di Kepahiang, Empat Lawang dan Sumatera Selatan.
- Dr, Hartati M.Kes dan Drs. Afrizal, M.Kes (Alm), 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 Afrizal, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), 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.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2016 Indralaya (Adistya Wicaksana, Arianto, Adhe Chabiran , Ahmad Pajusi ,Citra Kumala Sari ,Cahyono, Daeng Nada Karini, Dina Lorenza, Deni Dwi Candra, Elsa Aprilianti, , Febriyanto, Gama Puspa Dewi , Hendy dores sinurat, Joko Purnomo, M. Adji Bayu, Megawati Mansyur, Muhammad Rahka ,Muhammad Nur Iswahyudi,Novi Pratiwi, Sri Retno Wulandari, Tri Widya Astuti, Prastyo, Puput wijayanti,



Pasrah Lumban Gaol, Putri Indah Sari, Raud Latus Sa'adah, Resti Maulia, Vivit Ariani serta kakak tingkat dan adik tingkat

- Terkhusus My Gank Evo Squad : Krisjayanto ( Mama nya anak-anak) , I Gusti Komang Agus Sulistiawan (Bli Gusti), Samsudin (Dj Sams), Pandu Yulianto (Bocil), Wendy Irwan Saputra (Jolor), Agung Irawan ( Si Gowok), Elwan Hilali Putra ( Dukun Bangka), Vicky Wiranto Putra ( Cepy Anak Mama), M Novriansyah ( Ancacot), Niko Satriyansah (Cimoi).
- Keluarga Besar Perbasi Kepahiang , Bang Roland, Bang Yoga, Bang Yopi (Babe), Andi Saputra (Coach), Bang Jhosi, Bang Jayak, Bang Leri, Bang Dimas, Bang Jombang, Bang Een, Bang Ophien, Brother Veri Rahmat, Brother Thalib, Brother Iam, Brother Faisal, Brother Yudi, Brother Yoga, Brother Salen, Brother Win.
- Keluarga Besar Bola Basket Kepahiang baik Senior maupun Junior Basket Sma 1 Kepahiang , Mak Kos , Debi Santoso, Hikmah Augia Faresta ( Gia Syantik Syalala), Renti Herlina, Nunit Ventilova, Zulhida Yeni, Saik, Mira, Dek dinda, Alan, Dwi Pega , David, Aqsal, Alios, Ratih, Tama Abay, Paijok, Faris, GilangJagi, Apek, Abdi, Wahyu,Vio, Ragil, Meza Andriyani ( Bujank), Bento
- Teman-Teman PPL , Zulaiha (Lehak) ,Fenni Aprilia, Della Apriyani, Maya Agustin, Rahmat Agung, Dan Squad Matematika yang bantu Statistik Bab 4 , Nabila Khansa, Yuni Permata sari , Viona Adelia, Tiara Maharani, Dan untuk Indri Devita Sari
- Tukang Urut Brother Aziz, Muhammad Fadli (Mantan Satu Kosan) ,Syari Dwi Cahya (Ratu Bangka), Anita Kumala sari, Nidia Aprilia, Khusus untuk Deffri Anggara ( kak angga)
- 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.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa

dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.

- Almamaterku

## **MOTTO**

“Dimana Bumi Di Pijak Di Sana Langit Di Junjung”

“Ubah Pikiranmu Dan Kau Dapat Merubah Duniamu”.

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

“ Bersedih Dengan Meratap Pada Sesuatu Yang Telah Terjadi, Itu Tidak Perlu. Saat Ini Yang Harus Kita Lakukan Adalah Fokus Pada Tujuan Hidup Yang Membawa Terbang Masa Depanmu”.

## DAFTAR ISI

|                                                      |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                            | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                            | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                         | <b>xvi</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                 | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                             |             |
| 1.1 Latar Belakang .....                             | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                       | 4           |
| 1.3 Batasan Masalah.....                             | 5           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                            | 5           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                          | 5           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                         | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                       |             |
| 2.1 Permainan Bola Basket .....                      | 7           |
| 2.2 Hakikat <i>Chest Pass</i> .....                  | 8           |
| 2.2.1 Pengertian <i>Chest Pass</i> .....             | 8           |
| 2.3 Hakikat Latihan.....                             | 11          |
| 2.3.1 Hakikat Latihan .....                          | 11          |
| 2.3.2 Latihan <i>Passing</i> Menggunakan Target..... | 11          |
| 2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....                   | 13          |
| 2.4 Hakikat Pengaruh .....                           | 14          |
| 2.4.1 Pengertian Pengaruh.....                       | 14          |
| 2.5 Hakikat Ekstrakurikuler .....                    | 15          |
| 2.5.1 Pengertian Ekstrakurikuler .....               | 15          |
| 2.5.2 Tujuan Ekstrakurikuler.....                    | 16          |
| 2.5.3 Ekstrakurikuler .....                          | 16          |
| 2.6 Kerangka Berpikir .....                          | 16          |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 2.7 Hipotesis..... | 18 |
|--------------------|----|

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 3.1 Jenis Penelitian .....                       | 19 |
| 3.2 Rancangan Penelitian .....                   | 19 |
| 3.4 Definisi Oprasional Variabel Penelitian..... | 20 |
| 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....         | 20 |
| 3.5.1 Populasi Penelitian .....                  | 20 |
| 3.5.2 Sampel.....                                | 21 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data.....                 | 21 |
| 3.7 Instrumen Penelitian.....                    | 24 |
| 3.7.1 Instrumen Tes.....                         | 24 |
| 3.8 Teknik Analisis Data.....                    | 25 |
| 3.9 Uji Normalitas Data .....                    | 26 |
| 3.9.1 Uji Normalitas Data.....                   | 27 |
| 3.9.2 Uji Homogenitas.....                       | 27 |
| 3.9.3 Uji Hipotesis.....                         | 28 |

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

|                                                                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1 Hasil penelitian.....                                                                                                                                                                                  | 29 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                                                                                                                                | 29 |
| 4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian .....                                                                                                                                                                | 29 |
| 4.1.3 Deskripsi DataHasil Pretest Tes AAHPERD .....                                                                                                                                                        | 30 |
| 4.1.4 Deskripsi DataHasil Posttest Tes AAHPERD.....                                                                                                                                                        | 33 |
| 4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Pretest Dan Posttest Latihan Passing<br>Dengan Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Siswa<br>Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara ..... | 37 |
| 4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Passing Dengan Modifikasi Alat<br>Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket<br>SMA Negeri 1 Indralaya Utara.....                          | 38 |
| 4.1.7 Uji Normalitas Data.....                                                                                                                                                                             | 39 |

|                                                                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1.8 Uji Hipotesis.....                                                                                                                                                                  | 39 |
| 4.2 Pembahasan.....                                                                                                                                                                       | 41 |
| 4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pretest Dan Posttest Tes AAHPERD .....                                                                                                                        | 41 |
| 4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Passing Dengan<br>Modifikasi Alat Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Siswa<br>Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara ..... | 42 |

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 5.1 Simpulan .....          | 45        |
| 5.2 Saran.....              | 45        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>46</b> |

**DAFTAR TABEL**

| Tabel      | Halaman |
|------------|---------|
| Tabel..... | 23      |
| Tabel..... | 30      |
| Tabel..... | 31      |
| Tabel..... | 34      |
| Tabel..... | 38      |
| Tabel..... | 39      |
| Tabel..... | 40      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar           | Halaman |
|------------------|---------|
| Gambar 2.1 ..... | 9       |
| Gambar 2.2 ..... | 17      |
| Gambar 3.1 ..... | 22      |
| Gambar 4.1 ..... | 31      |
| Gambar 4.2 ..... | 35      |



**DAFTAR LAMPIRAN**

| Lampiran                                                      | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Riwayat Hidup .....                                | 51      |
| Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....                      | 52      |
| Lampiran 3 Perhitungan .....                                  | 64      |
| Lampiran 4 Tabel Distribusi t .....                           | 69      |
| Lampiran 5 Tabel Harga Chi Kuadrat.....                       | 70      |
| Lampiran 6 Usul Judul .....                                   | 71      |
| Lampiran 7 Kartu Pembimbing Proposal.....                     | 72      |
| Lampiran 8 Persetujuan Seminar Proposal .....                 | 73      |
| Lampiran 9 Bukti Perbaikan Proposal .....                     | 74      |
| Lampiran 10 SK Pembimbing.....                                | 75      |
| Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....                        | 77      |
| Lampiran 12 SK Dinas Pendidikan.....                          | 78      |
| Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ..... | 79      |
| Lampiran 14 Kartu Pembimbing Hasil Penelitian .....           | 80      |
| Lampiran 15 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....         | 81      |
| Lampiran 16 Persetujuan Sidang akhir .....                    | 82      |
| Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi .....                     | 83      |
| Lampiran 18 Program Latihan .....                             | 84      |
| Lampiran 19 Dokumentasi.....                                  | 93      |

**PENAGRUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MODIFIKASI ALAT  
TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 INDRALAYA  
UTARA**

Oleh :

Muhammad Hadist

Nim : 06061181621071

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRAK**

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil ketepatan *chest pass* cabang olahraga basket dengan menggunakan latihan *passing* dengan modifikasi alat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *passing* dengan modifikasi alat, variabel terikat adalah ketepatan *Chest Pass*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes AAHPERD. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *passing* dengan modifikasi alat, setelah diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Data analisis dengan menggunakan statistik uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  di dapat  $t_{hitung}$  (21,82) sedangkan  $t_{tabel}$  (1,70), maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  di terima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian  $H_a$  dapat diajukan dapat diterima. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *passing* dengan modifikasi alat dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil ketepatan *chest pass* bola basket.

**Kata Kunci :** Latihan *Passing* dengan Modifikasi Alat, Ketepatan *Chest Pass*, Bola Basket

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Penjaskes,**



**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP : 195909051987031004**

**Mengetahui**

**Pembimbing I,**



**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP : 96006101985032006**

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. 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* yang menjadikan olahraga bola basket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. (M. Axl Rachman, M. Ridwan : 2019)

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. Bola basket 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* (Maiwahyudi, Ramadi, Ardiah juita: 2015).

Tenik 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 di kuasai 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*).

*Chest Pass* adalah operan yang paling umum dan yang paling banyak digunakan dalam permainan bola basket. Menurut Kosasih (2007 : 28) “*chest pass* merupakan jenis *passing* 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 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.

*Chest pass* bisa jadi tidak efektif apabila dalam pelaksanaannya tidak dilakukan dengan baik. Seperti saat melakukan *chest pass* bola dapat di rampas 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 *passing*, akurasi ketepatan dan kekuatan otot tangan dalam melakukan operan.(Boy Indrayana,Teja Apri Wardana,2018).

Operan setinggi dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering digunakan didalam 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-kesalahan yang dilakukan oleh pemain adalah bola yang di oper sering melenceng atau tidak sampai sehingga *chest pass* yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan (Ilham, 2011).

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-putri bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya Utara, dari permainan bola basket terutama tim putra SMA Negeri 1 Indralaya Utara masih banyak melakukan kesalahan pada saat *passing* terutama pada *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 di curi oleh lawan dan juga sering bola bisa keluar dari lapangan sehingga penguasaan bola akan berpindah oleh lawan. *Chest pass* yang tidak tepat sasaran merupakan faktor rendahnya tingkat akurasi para pemain dalam menguasai teknik *passing* tersebut.

Hasil observasi yang telah dilakukan penulis 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 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 nantinya 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.

Dalam pengertian dari pelatihan itu sendiri sekarang sudah banyak ahli dalam bidang pelatihan yang memberikan pemahaman mengenai pengertian pelatihan. Berikut beberapa pengertian mengenai pelatihan menjelaskan bahwa pelatihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga ( Nurdian ahmad, Mecca Puspitaningsari : 2013).

Dalam permasalahan yang ada tersebut peneliti ingin memberikan solusi latihan *chest pass* menggunakan target yang dimodifikasi dengan menggunakan media ban bekas, karena pada dasarnya dalam melatih akurasi haruslah menggunakan target. 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. Di sini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh latihan *passing* dengan modifikasi alat terhadap ketepatan *chest Pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara”.

## 1.2. Indentifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat akurasi atau ketepatan pada saat melakukan *chest pass* sangat buruk atau masih sangat rendah yang menyebabkan bola melenceng tidak tetap sasaran.
2. Kurangnya tersedia alat latihan yang praktis dan inovatif untuk memberikan pengalaman latihan yang baik khususnya materi *passing* dalam permainan bola basket.
3. Kekuatan yang diberikan pada saat *chest pass* belum maksimal sehingga bola tidak sampai ke teman satu tim.

## 1.3. Batasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi seorang siswa dan atlit dalam melakukan chest pass kepada rekan satu tim,tetapi mengingat keterbatasan waktu dan tempat penelitian hanya membahas tentang “Pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap ketepatan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara ”

## 1.4. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah diatas ,maka dapat dirumuskan suatu permasalahan , yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap ketepatan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler 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 *passing* menggunakan target terhadap ketepatan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler 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 *passing* menggunakan target terhadap ketepatan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

### 2. Manfaat Praktis.

Hasil penelitian ini di harapkan diijadikan 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.
- Babadu, J.S dan Zain, Kamus Umum Bahasa Indonesia. (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan,2001), hlm 131
- 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\\_pendidikan.com/2011/09/peningkatan kemampuan teknik dasar](http://ekstrakurikuler_pendidikan.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html). 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.
- Fika, M. A. (2016). Pengembangan Model Latihan *Chest Pass* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 1 Cepiring Tahun 2016 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- 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 skipping 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.
- 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 kelas VI SD Muhammadiyah 3 Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta Tahun Pelajaran 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 Bola Basket. *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 Passsing 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).
- 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).
- Sj, S., & 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.
- 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 Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wissel Hal. (2012). *Basketball Steps to Success Third Edition*. United States: Human Kinetics.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan KoEkstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.