Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa

E-ISSN 2774-9045 ISSN 2774-9053
<https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.47108>

Pengaruh Latihan Pull Over Pass Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket (Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Singkawang)

Effect Of Exercise Pass Pullover Ability To Shooting In Basketball Game On Student Sonschoolclass VIII Highfirststate 3 Singkawang

Andinata¹, Rusadi Paryanto²

¹SD N 13 Munting, ²SMA Negeri 1 Belitang Hulu

Email: nataayhsasa@gmail.com¹, Rusadiparyanto@gmail.com²

Info Artikel	Abstrak
<i>Sejarah Artikel:</i> Diterima (September) (2020) Disetujui (Oktober) (2020) Dipublikasikan (November) (2020)	<i>Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hasil dari latihan pull over pass terhadap kemampuan shooting permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMPN 3 Singkawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil dari tes awal dengan tes akhir mengalami peningkatan yaitu dengan rata-rata pretest 1,45 sedangkan rata-rata posttest 2,5 dengan hasil uji hipotesis menggunakan T test diperoleh T hitung > T tabel (5,284 > 2,093). Hasil penelitian ini adalah "terdapat pengaruh yang cukup signifikan latihan pull over pass terhadap kemampuan shooting siswa". Dengan demikian dapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pull over pass terhadap kemampuan shooting siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Singkawang.</i>
<i>Keywords:</i> Drill Training, Hanging Ball Media, Smash kedeng	Abstract <i>This study aims to obtain the results of the pull overpass exercise on the shooting ability of the basketball game in class VIII SMPN 3 Singkawang. The method used in this research is using a quantitative descriptive approach with experimental methods. Based on data analysis, the results of the initial test with the final test have increased with an average pretest of 1.45 while the average posttest of 2.5 with the results of hypothesis testing using T-test obtained T count > T table (5.284 > 2.093). The results of this study are "there is a significant effect of pull overpass exercises on students' shooting abilities". Thus, it can be concluded that there is a significant effect of pull-over pass exercises on the shooting abilities of eighth-grade male students of SMP Negeri 1 Singkawang.</i>

© 2020 Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura

Alamat korespondensi : Jl. Famili RT 010 RW 003 Dusun Pelerang Desa Benawai Agung Kec. Sukadana Kab. Kayong Utara
E-mail : nataayhsasa@gmail.com
No Handphone :

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang sudah familiar dan merupakan mata pelajaran formal yang telah didapatkan sejak dari menginjak sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Dalam hal ini tidak dapat dipungkiri, bahwa pendidikan jasmani dan olahraga sangat penting. Yang mana Penjas suatu pelajaran yang membantu tumbuh kembang, secara motorik, yang paling penting pendidikan penjas mengarahkan untuk membentuk gaya hidup sehat (Rovi Pahliwandari, 2016). Pendidikan jasmani yang memiliki tujuan utamanya yaitu untuk mendapatkan kebugaran jasmani, berfikir kritis, penalaran, keterampilan gerak, stabilitas emosional merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan serta tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Herdiana, 2016).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan formal, dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani memberikan kemampuan dasar gerak-gerak dasar serta bekal keterampilan pada masa perkembangan, baik hal tersebut untuk perkembangan kehidupan sehari-hari hingga perkembangan yang diperuntukan untuk memperoleh prestasi. Dalam hal ini tugas seorang pendidik yang mengajar harus dilaksanakan dengan profesional supaya berhasil dalam meningkatkan aspek afektif, kognitif dan psikomotor peserta didik.

Pendidikan jasmani dan olahraga selain memiliki pengaruh positif terhadap tumbuh kembang dan pola berfikir juga menjadi media pendidikan yang memiliki arah yang lebih terasa pada aspek jasmani kemudian diikuti dengan perkembangan sosial dan emosional yang seimbang. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak dapat lepas dari sistem pendidikan di Indonesia khususnya untuk peserta didik di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Ali, 2014).

Pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan tidak hanya memberikan kemampuan gerak dan pembentukan keterampilan, melainkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan memberikan pengetahuan berupa bagaimana menjaga kualitas kesehatan yang baik (Suriatno, 2020). Kemudian, pendidikan jasmani dilembaga pendidikan formal yaitu pendidikan gerak dan olah jasmani merupakan pendekatan pada salah satu cabang olahraga yang ada di dunia dan berdasarkan pada kurikulum di Indonesia. Cabang olahraga tersebut yaitu permainan bola basket yang merupakan pembelajaran permainan bola besar.

Permainan olahraga bola basket merupakan permainan yang mengikutsertakan seluruh anggota tubuh secara bersamaan mulai dari tangan, kaki, badan dan pola pikir dalam melaksanakan permainan bola basket. Permainan bola basket sudah menyentuk di berbagai lapisan masyarakat, bukan hanya kebutuhan teoritis pada saat sekolah dasar hingga menengah atas, tapi pada perguruan tinggi hingga pada membuat permainan basket ini menjadi sebuah keahlian dan menjadikan basket sebagai profesi atlet. Pada permainan olahraga bola basket ini *physical Conditioning* dan *mental Conditioning* sangat diutamakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Permainan olahraga bola basket selain berpotensi untuk melatih perkembangan dan juga keterampilan pada gerak dasar juga sebagai pembelajaran dalam menguasai keterampilan dalam teknik yang terdapat dalam cabang olahraga apapun itu. Dari pada itu permainan olahraga bola basket dapat diketahui salah satu dasar berupa pembinaan gerak jasmani dan olahraga, dengan begitu pengenalan permainan olahraga bola basket dengan diperlukan, terlebih untuk peserta didik sekolah menengah pertama (SMP). Dalam permainan olahraga bola basket salah satu teknik bermain yaitu dengan cara *jumpshot* yang

masuk dalam salah satu teknik shooting bola basket. Dalam permainan bola basket jumpshot memiliki peran yang penting, dalam sebuah permainan bola basket, pemain yang memiliki kemampuan menembak bola yang baik, maka menjadi sebuah ancaman bagi tim lawan untuk mencetak angka. Apabila terdapat pemain yang menguasai teknik jumpshot yang baik, maka dalam segala situasi, pemain tersebut kemungkinan besar akan dapat melakukan jumpshot dalam menerima umpan balik dalam keadaan bergerak maupun posisi diam (Bey Khaqi, 2014).

Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam olahraga atau permainan bola basket maka peserta didik memerlukan ilmu pengetahuan yang berkaitan kemajuan dalam memainkan permainan olahraga bola basket serta kaitannya bagaimana untuk mencapai prestasi yang maksimal dari beberapa ilmu pengetahuan dengan berbagai unsur untuk peningkatan dalam skill memainkan permainan bola basket.

Dalam shooting bola basket diperlukan adanya kekuatan serta ketepatan yang mendorong bola ke atas sampai masuk kedalam jala keranjang, untuk peningkatan kekuatan otot diperlukan adanya suatu bentuk latihan yang mengacu kepada peningkatan shooting bola basket. Dalam bentuk latihan dari kebugaran jasmani yang menggunakan latihan guna meningkatkan kemampuan shooting cukup banyak cara diantaranya, latihan *push-up*, *pull-up*, *pull over pass* dan lain sebagainya. Peneliti mengambil *pull over pass* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dalam meningkatkan shooting bola basket, dalam penelitian ini peneliti melakukan latihan *pull over pass* karena dalam latihan *pull over pass* dapat mengembangkan otot-otot dada (otot pektoralis), otot pundak (deltoid) dan juga otot lengan (*Bicep*, *Brachialis*, *Triceps*), fungsi dari terbentuknya otot-otot dari latihan *pull over pass* ini adalah untuk memperkuat dorongan lengan dalam melakukan shooting. Dalam hal ini shooting sangat berpengaruh dalam permainan bola basket karena yang menentukan poin dalam suatu pertandingan adalah berapa banyak bola yang dimasukkan dalam keranjang, oleh sebab itu shooting

sangat berpengaruh dalam permainan bola basket. Untuk meningkatkan kekuatan dalam melakukan shooting perlu adanya latihan yang langsung berkenaan dengan sumber yang ingin dilatih, latihan yang cukup berpengaruh adalah latihan *pull over pass* (Darumoyo, 2019).

Berdasarkan pra observasi pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang menurut pengamatan bahwa kemampuan siswa belum maksimal dalam melakukan dalam melakukan shooting apabila dilihat dari tingkat pemahaman teknik dasar skill yang baik, penguasaan teknik dasar yang baik perlu diimbangi dengan kekuatan sehingga dengan kekuatan sehingga dalam shooting bola basket akan lebih maksimal. Maka diperlukannya suatu metode latihan yang mendukung untuk meningkatkan kemampuan dalam shooting bola basket (Amra, 2016)

Kurang optimalnya performa pada saat memainkan permainan bola basket terdapat faktor penyebab, disini peneliti akan melakukan pengamatan pada pelaksanaan latihan *pull over pass*, yang mana subjek penelitian yaitu siswa putra SMPN 3 Singkawang. Dari beberapa penjelasan mengenai permainan bola basket diatas, maka peneliti akan meneliti seberapa pengaruhnya Latihan Pull Over Pass Pada Kemampuan Shooting Permainan Olahraga Bola Basket dan study kasus yaitu Siswa Putra SMP Negeri 3 Singkawang Kelas VIII. Latihan *pull over pass* sendiri memiliki pengaruh yang dapat menunjang tercapainya suatu peningkatan dalam keterampilan bermain olahraga basket.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut (Suliyanto, 2017) bahwa: Penelitian eksperimen pada hakikatnya untuk mengetahui apakah terdapat perubahan dari

sesuatu yang digunakan untuk subjek penelitian.

Bentuk penelitian ini adalah bentuk eksperimental yang terdapat 2 tipe desain yang berbeda yaitu desain eksperimental sebenarnya (*true experimental*) dan pre-eksperimental (*quasi-experimental*) perbedaan dalam desain bentuk eksperimental yaitu pada konsep kontrol. Pada penelitian ini menggunakan *Post-test and Pre-test group Design*. Pada penelitian menggunakan desain ini, observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. observasi yang dilakukan sesudah eksperimen disimbolkan dengan O_2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh latihan *pull over pass* pada kemampuan shooting permainan olahraga bola basket (siswa SMP Negeri 3 Singkawang kelas VIII), yang dapat diketahui melihat dari pencapaian hasil tes yang diperoleh pada saat tes kemampuan shooting. Yang dilakukan pada saat tes awal (*pretest*) dan pada saat tes akhir (*posttest*). Untuk mempermudah pendeskripsian data,

disebut *Post-test* sedangkan Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dapat disimbolkan dengan O_1 , *Pre-test*. Berikut gambar *Post-test and Pre-test Group Design* pada penelitian ini:

Keterangan:

O_1 : *Pre-test*, yaitu tes awal *shooting* bola basket

X : Perlakuan atau treatment (latihan *pull over pass*)

O_2 : *Post-test*, yaitu tes akhir *shooting* bola basket

maka dilakukan tes pengukuran yaitu tes awal (*pretest*) sebelum diberikannya perlakuan (*treatment*), setelah diberikan perlakuan latihan lompat dengan rintangan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*) setelah itu baru dapat dilihat pengaruh dari latihan tersebut.

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh, akan dijelaskan melalui data-data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data

Uraian	<i>Pretset</i>	<i>Posttest</i>
Rata-rata	1,45	2,5
Maksimal	4	5
Minimal	0	1

Berdasarkan tabel diatas maka diberikan penjelasan sebagai berikut :

1. Pada tes kemampuan shooting terhadap siswa diketahui bahwa rata-rata hasil tes yang didapatkan siswa pada tes awal lebih rendah, yaitu 1,45, sedangkan rata-rata hasil tes yang didapatkan siswa pada tes akhir yaitu 2,5. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan tes akhir lebih baik daripada pelaksanaan tes awal.
2. Dapat dilihat pada tabel diatas, bahwa poin maksimal hasil tes kemampuan shooting yang berhasil dikumpulkan oleh

siswa pada tes awal (*pretest*) adalah 4 dan minimal 0, sedangkan pada tes akhir (*posttest*) adalah 5 dan minimal 1. Hal ini berarti bahwa pelaksanaan program latihan *pull over pass* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan shooting pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan, kekuatan otot pada lengan dan kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* cenderung tetap. Hal ini dapat dilihat pada saat pengambilan data pertama (*pretest*), namun pada saat

pengambilan data kedua (*posttest*) memiliki hasil lebih tinggi, hal ini disebabkan telah didaptkannya perlakuan dalam bentuk pemberian program latihan fisik yaitu latihan *pull over pass*.

Tujuan diberikan perlakuan berupa program latihan *pull over pas* adalah untuk melatih dan meningkatkan kekuatan otot lengan siswa sehingga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*, dimana porsi atau beban latihan diikuti dengan segala kondisi fisik, kebutuhan yang diperlukan dan juga situasi lapangan.

Perlakuan yang disampaikan ke peserta didik yaitu sebanyak 4 minggu, yang mana total perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan, latihan dilaksanakan pada setiap minggu sebanyak 3 kali dalam seminggu. Setelah pemberian perlakuan, peneliti memberikan

tahap tes akhir yang diberikan untuk siswa yang diperuntukan untuk mendapatkan hasil data terakhir dari penelitian ini (data hasil tes akhir yang didapatkan setelah peserta didik diberikan perlakuan). Kemudian, data pertama atau tes awal (*pretest*) menjadi pembandingan pada tes akhir (*posttest*).

Analisis Data

Setelah 4 minggu berlangsung mendapatkan perlakuan atau latihan, selanjutnya dalam membuktikan adanya sebuah perubahan dalam kemampuan perlu usaha meneliti adakah pengaruh latihan *pull over pass* terhadap kemampuan *shooting*, dengan menggunakan rumus t-tes antara tes awal dan tes akhir akan diadakannya perhitungan statistik. Berikut hasil perhitungan:

Tabel 2 Hasil Perhitungan Antara Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Shooting*

Tes	N	Db	M	t-tes	Signifikan	t-tabel
Rata-rata	20	20-1	1	5,284	5%	2,093
Maksimal	20	20-1	2			

Pada derajat kebebasan (db) untuk uji T sampel berhubungan adalah : $N-1$, jadi sebesar 19 ($20-1 = 19$) dengan derajat kebebasan (db) 19 pada taraf signifikan 5% dengan nilai-nilai kritis T menunjukan T tabel sebesar 2,093. Jadi T hitung $>$ T table 5%, $T = 5,284 > 2,093$. Secara statistik dapat dipandang tidak sama dengan nol dengan melihat Nilai T yang diperoleh lebih besar dari nilai T tabel sehingga memiliki perbedaan.

Dengan begitu hipotesis nol yang berbunyi “Tidak terdapat pengaruh latihan *pull over pass* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang” tidak diterima. Artinya, berdasarkan bukti empiris yang diperoleh dilapangan ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir kemampuan *shooting* setelah adanya latihan *pull over pass*.

Setelah dilaksanakannya perhitungan data dengan statistik maka mendapatkan hasil sebagai berikut :

- Berdasarkan hasil tes awal kemampuan *shooting* yaitu sebelum diberikan latihan atau treatment didapatkan dengan nilai maksimum 4 dan nilai minimum 0 dengan rata-rata 1,45 dan mean 1.
- Setelah diberikannya latihan, didapatkan hasil tes akhir yaitu nilai maksimum 5 dan nilai minimum 1 sedangkan nilai rata-rata 2,5 dan mean 2. Dengan demikian terdapat peningkatan yang berarti terhadap hasil *posttest* kemampuan *shooting* setelah diberikannya latihan *pull over pass*.

Setelah melakukan tes awal dan dilakukan latihan *pull over pass* setelah itu dilakukan tes akhir didapatlah nilai T hitung = 5,284 lebih besar dibandingkan dengan T tabel dengan taraf signifikan 5% yaitu 2,093.

Nilai T yang diperoleh lebih besar dari nilai T tabel sehingga perbedaan itu secara statistik dapat atau ada perbedaan atau dipandang tidak sama dengan nol. Dengan demikian tersebut maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *pull over pass* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang.

Tabel 3 Hasil Olahan Uji-T Antara Pretest Dan Posttest

Pasangan	T-hitung	Db	T-tabel	Taraf Signifikan
Pretest-Posttest	5,284	19	2,093	5 %

Sesuai dengan tabel diatas, diketahui bahwa nilai T-hitung penelitian adalah sebesar 5,284 pada taraf signifikan 5% dan db 19, sedangkan nilai T-tabel sebesar 2,093 (lampiran 6). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa T- hitung (5,284) > T-tabel (2,093), sehingga hipotesis nol (Ho) yang berbunyi “Tidak terdapat pengaruh latihan *pull over pass* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang” “ditolak”. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *pull over pass* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan sejumlah temuan penelitian yang telah diuraikan pada pembahasan analisis data dan hasil penelitian tampak bahwa latihan *pull over pass* memiliki pengaruh yang cukup signifikan pada kemampuan *shooting* terhadap siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Singkawang. Kesimpulan dapat dibuktikan dengan perhitungan data dan pengujian hipotesis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik latihan *pull over pass* maka akan semakin baik pula kemampuan *shooting* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Singkawang. Secara khusus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan, selanjutnya peneliti melakukan analisis terhadap data penelitian tersebut melalui pengaplikasian rumus uji-t. Adapun penjelasan pada tabel 3 merupakan proses pengolahan data hasil penelitian menggunakan rumus uji-t.

1. Dari hasil tes awal kemampuan *shooting* pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Singkawang yaitu sebelum diberikan latihan atau nilai maksimum 4 yang harus didapatkan untuk treatment dan dengan rata-rata 1,45 dan mean 1 nilai minimum 0.
2. Setelah diberikannya latihan, didapatkan hasil tes akhir yaitu nilai maksimum 5 dan nilai minimum 1 sedangkan nilai rata-rata 2,5 dan mean 2. Dengan demikian terdapat peningkatan yang berarti terhadap hasil posttest kemampuan *shooting* setelah diberikannya latihan *pull over pass*.

Setelah dites dan diuji hipotesisnya, yaitu nilai T tabel dengan taraf signifikan 5 % yaitu 2,093 lebih kecil jika dilihat dari nilai T hitung = 5,284. Dengan begitu kesimpulan yang didapatkan yaitu ada pengaruh yang signifikan yang didapatkan dari latihan *pull over pass*

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2014). Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, vol 8.
- Amra, F. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium*

Padang.

- Bey Khaqi, N. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Kota Mojokerto). *Pendidikan Jasmani UNESA, Vol 2.*
- Darumoyo, K. (2019). Analisis Biomekanik Gerak Three Point Shoot Klay Thompson Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat Pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *JPOS (Journal Power Of Sports), Vol 2.*
- Herdiana, A. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 12.*
- Suliyanto. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif. Metodologi Penelitian.*
- Suriatno, A. (2020). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak), Vol. 1.*