

PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN OVER HEAD PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Ahmad Richard Victorian, Nopita Sari
Universitas sriwijaya

richardvictorian@fkip.unsri.ac.id, Nopitasari@gmail.com

Abstract : *This study aims to determine the effect of squat thrust training on the result of throwing over head pass in basketball game at Extracurricular activity of SMK Negeri 5 Palembang. The research population used was female students who participated in the extracurricular activities of basketball totaling 30 people. The method used in this research is using the experimental method of One Group Pretest Posttest Desig, this study was conducted in one group without comparison group. Technique of collecting data in this research is direct test method that is using medicine test. Pengolahan techniques and data analysis shows there is influence of the result of the throw over head pass in a basketball game of 76.67 cm. The result of this research is $t_{count} 99,81 > t_{table} 2,46$ in trust stage $\alpha = 0,99$ result of this research show there is significant influence between squat thrust training to result of throw over head pass in basketball game at extracurricular activity of SMK Negeri 5 Palembang. Based on the results of this study, it can be concluded that there is significant influence on the practice of squat thrust in the game of basketball in extracurricular activities and can be used as training methods to improve student achievement.*

Keywords: *Basketball, Throw Results, Squat Thrust Training, Medicine*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *squat thrust* terhadap hasil lemparan *over head pass* dalam permainan bola basket pada kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang. Populasi penelitian yang digunakan adalah siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode Eksperimen berupa *One Group Pretest Posttest Desig*, penelitian ini dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok perbandingan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes secara langsung yaitu menggunakan tes *medicine*. Teknik pengolahan dan analisis data menunjukkan terdapat pengaruh hasil lemparan *over head pass* dalam permainan bola basket sebesar 76,67 cm. Hasil penelitian ini yang di peroleh adalah $t_{hitung} 99,81 > t_{tabel} 2,46$ pada tahap kepercayaan $\alpha=0,99$ hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *squat thrust* terhadap hasil lemparan *over head pass* dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *squat thrust* dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler dan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan prestasi siswa.

Kata Kunci: *Bola Basket, Hasil Lemparan, Latihan Squat Thrust, Medicine*

PENDAHULUAN

Bola Basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, cara memainkannya dengan menggunakan tangan. Bola di oper, di pantulkan ke lantai, baik di tempat atau di ambil berjalan yang tujuannya adalah untuk memasukan bola ke ring lawan. Bola basket adalah salah satu yang sangat

kompleks, gerakannya terdiri dari gabungan berbagai unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga bisa dimainkan dengan baik. Apabila cara memegang bola salah, maka si pemain tidak akan bisa melakukan lemparan dengan baik. Jika dibarengi dengan latihan yang teratur dan terprogram, maka efektifitas akan didapatkan dengan baik juga.

Seorang pemain diuntut untuk dapat melakukan berbagai unsur gerakan tersebut dengan baik. Teknik melakukan *over head pass* atau operan di atas kepala yang baik harus ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan salah satunya adalah faktor latihan. Banyak cara atau metode penyampaian materi latihan untuk meningkatkan hasil *over head pass*, sehingga anak didik lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat. Pada siswa SMK dapat dilihat kegagalan terbesar dalam *over head pass* adalah kurangnya kuat lemparan kearah teman satu tim sehingga bola sering lepas begitu saja, hal ini disebabkan kesalahan pada teknik *over head pass* dan kurangnya kemampuan otot tangan mereka berkontraksi pada saat melakukan gerakan *over head pass*. Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot tangan pada saat lemparan bola, karena pada saat melempar bola otot tanganlah yang memegang peran penting, apabila otot tangan tidak terlatih maka hasil pada saat melakukan lemparan *over head pass* akan jauh dari sasaran. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil lemparan yang akurat harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot tangan menjadi terlatih dan bisa mengurangi kegagalan dalam melakukan operan diatas kepala, dengan melakukan latihan secara teratur dan berulang-ulang diharapkan pemain dapat mengatur besarnya kekuatan *over head pass*, untuk mendapatkan kemampuan maksimal yang mana sangat diperlukan kemampuan fisik yang prima, seperti kelincahan dan kecepatan otot-otot lengan, otot kaki, otot perut, dan sebagainya. Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan peneliti, maka peneliti ingin menerapkan latihan *squat thrust*

untuk meningkatkan kemampuan lemparan *over head pass* dalam permainan bola basket, dengan judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Hasil Lemparan *Over Head pass* Dalam Permainan Bola Basket Pada kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang. Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Menurut sodikun (dalam tim penyusun 2015:1), bola basket adalah salah satu permainan yang sangat kompleks, gerakannya terdiri dari gabungan berbagai unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi dengan rapi, sehingga bisa dimainkan dengan baik apabila cara memegang bola salah, maka pemain tidak akan bisa melakukan lemparan dengan dengan baik. Seorang pemain juga bisa menangkap dengan baik karena teknik menangkap adalah keterampilan bermain yang harus dimiliki seseorang pemain bola basket. Menurut Bompa (Bambang, 2011:77) Proses latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik membutuhkan waktu yang berbeda-beda, membutuhkan waktu paling pendek 2-3 bulan latihan untuk melihat perkembangannya. *Squat thrust* adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *squat thrust* terhadap hasil lemparan *over head pass* pada permainan bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest*

Posttest Design. (Sugiyono, 2015: 74), desainnya adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2015: 74)

Keterangan:

- P : Populasi PRT : *Pre test*
 S : Sampel PT : *Post test*
 X : Perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* over head pass dengan medicine yang di lakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan dan jumlah jarak yang diperoleh rata-rata (mean) 266,33, simpangan baku adalah 24,48, jarak terjauh 320 cm, jarak terdekat 200 cm dan rentangnya adalah 120 untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah 4.1 ini :

Varia bel	N	Jarak Terja uh	Jarak Terde kat	Ren tang	Mean	SB
Medi cine Test	30	320	200	120	266,3 3	24,4 8

Berdasarkan hasil *Posttest* over head pass dengan medicine yang di lakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan dan yang diambil jarak yang terjauh, diperoleh rata-rata (mean) adalah 343, simpangan baku adalah 25,27, jarak yang terjauh adalah 400 cm dan jarak yng terdekat adalah 280 cm,dan rentangnya adalah 120 untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Varia bel	N	Jarak Terja uh	Jarak Terde kat	Ren tang	Me an	SB
Medi cine Test	30	400	280	120	343 7	25,2

Penelitian ini dilakukan pada siswa yang berjumlah 30 orang siswa, kemudian dilakukan *pretest*. Setelah itu di beri perlakuan berupa latihan *squat thrust* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil test awal (*pretest*) di ketahui bahwa kemampuan lemparan *over head pass* siswa menggunakan instrumen medicine test diperoleh jarak terjauh adalah 320 cm dan jarak terdekat adalah 200 cm dengan *pretest* rata-rata adalah 266,33. Setelah diberi latihan *squat thrust* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan rata-rata 76,67 ,perbedaan test akhir (*posttest*) dengan tes awal (*pretest*), sehingga tes akhir (*posttest*) diperoleh jarak terjauh 400 cm dan jarak terdekat 280 cm, sehingga rata-rata test akhir (*posttest*) adalah 343. Untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel di bawah ini :

Hasil	N	Jarak Terja uh	Jara Terdek at	Mean	Kenaika n Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
<i>Pretes t</i>	30	320	200	266,3 3	76,67
<i>Postte st</i>	30	400	280	343	

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum menganalisis data uji hipotesis, data yang di uji dari hasil *pretest* dan *pottest*, dengan menggunakan rumus koefisien *pearson*.

Daftar distribusi hasil *Pretest*

Nilai Test	Fi	Xi	Xi²	fi xi	fi xi²
200 – 219	1	209	43681	209	43681
220 – 239	3	229	52441	687	157323
240 – 259	6	249	62001	1494	372006
260 – 279	12	269	72361	3228	868332
280 – 299	5	289	83521	1445	417605
300 – 320	3	309	95481	927	286443
Σ	30	-	-	7990	2145390

Ket: *fi* = frekuensi kelas eksperimen

Xi = tanda kelas eksperimen

Berdasarkan tabel frekuensi di atas diperoleh frekuensi terbesar dengan jumlah 12 orang terdapat pada kelas ke 4. Data frekuensi terkecil terdapat pada kelas ke 1 dengan jumlah frekuensi 1. Kemudian dilanjutkan mencari rentang ,banyak kelas interval, panjang kelas interval, mean, modus, standar deviasi dan kemiringan kurva (km). Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat untuk melanjutkan analisis data. Dari hasil perhitungan di dapat rentang = 120, banyak kelas interval = 6, mean (rata-rata) 266,33, modus = 268,7, standar deviasi = 24,48 dan kemiringan kurva (km) = -0,096. Data dinyatakan berdistribusi normal karena terletak pada - 1 sampai +1.

Daftar distribusi hasil *Posttest*

Nilai Test	Fi	Xi	Xi²	fi xi	fi xi²
280- 299	2	289	835	578	167042
300- 319	3	309	954	927	286443
320- 339	6	329	108	1974	649446
340- 459	12	349	121	4188	1461612
360- 379	5	369	136	1845	680805
380- 400	2	389	151	778	302642
Σ	30	-	-	10290	3547990

Ket: *fi* = frekuensi kelas eksperimen

Xi = tanda kelas eksperimen

Berdasarkan tabel frekuensi di atas diperoleh frekuensi terbesar dengan jumlah 12 orang terdapat pada kelas ke 4. Data frekuensi terkecil terdapat pada kelas ke 1 dengan jumlah frekuensi 1, kemudian dilanjutkan mencari rentang ,banyak kelas interval, panjang kelas interval, mean, modus, standar deviasi dan kemiringan kurva (km). Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat untuk melanjutkan analisis data. Dari hasil perhitungan di dapat rentang = 120, banyak kelas interval = 6, mean (rata-rata) 266,33, modus = 268,7, standar deviasi = 24,48 dan kemiringan kurva (km) = -0,096. Data dinyatakan berdistribusi normal karena terletak pada - 1 sampai +1.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan bahwa hasil *over head pass* test terjauh 320 cm dan yang terdekat 200 cm, sehingga rata-rata hasil *over head pass* yaitu 266,33. Setelah data *pre test* diambil, sampel menjalankan program latihan selama 6 minggu lalu dilakukan kembali tes yaitu *post-test* (tes akhir). Berdasarkan hasil *post-test* maka di dapatlah jarak terjauh 400 cm dan terdekat 280 cm, dengan nilai rata-rata 343, dari hasil data *post-test* dan *pre test* terdapat peningkatan hasil mean sebesar 76,67. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *squat thrust* meningkatkan hasil lemparan dalam pemain basket pada siswa SMK Negeri 5 Palembang. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Harsono dalam (Mursal,2010:9) secara fisiologi latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka 6-8 minggu dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu. Selain itu pelatihan meningkatkan komponen biomotorik merupakan kekuatan otot yang diperlukan oleh semua atlet, dengan kadar tingkatan yang berbeda dengan cara memberikan tahanan yang internal maupun eksternal. Berdasarkan latihan yang digunakan untuk meningkatkan hasil lemparan *over head pass* adalah menggunakan latihan *squat thrust*, penelitian ini telah dilakukan pada 30 orang siswa putri ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang. Peneliti menetapkan sampel penelitian ini berjumlah 30 orang siswa sebagai kelompok eksperimen, kelompok ini diberikan perlakuan berupa latihan *squat thrust* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, setelah 6 minggu latihan kelompok penelitian dilakukan tes akhir atau *posttest*, dari nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* kelompok eksperimen adalah -0,096 dan kemiringan kurva untuk data

posttest kelompok eksperimen adalah -0,22. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data berdistribusi normal, yaitu terletak antara (-1) dan (+1), setelah melakukan pengolahan dan penganalisisan data,seluruh data bersifat normal, hal ini ditunjukkan dari kemiringan data *pretest* dan *posttest* yaitu *pretest* = dan *posttest* = -0,22. Seluruh kemiringan kurva terletak antara (-1) dan (1) dinyatakan berdistribusi normal. Hasil data berdistribusi normal dan data berasal dari sampel dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dan didapatkan thitung (99,81) ttabel (2,46) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian maka hipotesis H₀ ditolak dan Hipotesis H₁ diterima yaitu “ terdapat pengaruh latihan yang signifikan pada latihan *squat thrust* terhadap hasil lemparan *over head pass* pada permainan bola basket SMK Negeri 5 Palembang”. Hasil perhitungan dan analisis seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan *squat thrust* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lemparan *over head pass* pada permainan bola basket dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 5 Palembang. Otot- otot utama yang berkontraksi pada saat melakukan gerakan latihan *Squat Thrust*, antara lain *Musculus Biceps*, *Musculus tricep brachi*, *Musculus gastrocnimeius* , *Soleus*. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional (faal tubuh) dari seluruh system metabolisme tubuh, dengan demikian kondisi fisik atlet akan meningkat dan dapat menyesuaikan diri dengan kegiatan yang lebih berat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan analisis data, setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik “uji t”. sehingga dapat diambil simpulan bahwa latihan *squat thrust* dapat digunakan sebagai latihan hasil lemparan *over head pass* dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang dan dapat di jadikan metode latihan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola

SARAN

1. Bagi guru, sebagai bahan evaluasi dan variasi dalam mengajarkan tehnik *over head pass*.
2. Bagi sekolah, sebagai pedoman bagi sekolah untuk meningkatkan hasil lemparan peserta didik dengan latihan *squat thrust* dan meningkatkan prestasi khususna olahraga basket
3. Bagi siswa, sebagai pedoman mereka untuk mengembangkan hasil lemparan *over head pass* pada permainan bola basket dalam kegiatan ekstrakurikuler.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selaku penulis kami mengucapkan banyak teima kasih kepada smk negeri 5 palembang yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut dan rekan – rekan pembantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bambang. 2011.*Materi Dasar-dasar Kepeleatihan*.Palembang

Sukadiyanto. 2011.*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung

Sukirno dan Waluyo. 2011.cabang olahraga bola voli. Palembang: Dramata

Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung:Alfabeta

---2015. Permainan bola basket. RD Multicipta

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta