PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS BOLA BASKET

Andrea Ananda Putra ^{1*}, Dede iman Suhendra ², Hendra Rustiawan ³

^{1, 2, 3} Universitas Galuh, Jl. R.E Martadinata No. 150 Ciamis, Indonesia

Email Koresponden: andreeaaputra@gmail.com ^{1*}

ABSTRACT

The aim of the research proposed by the author is to find out whether there is a significant effect of training using the net on the basketball chest pass ability of students at SMA Negeri 1 Baregbeg. The research method used in this research is the pre-experimental designs method. The design used in this research is a one-group pretest-posttest design. The population in this study was 16 students of SMA Negeri 1 Baregbeg. The sample in this study amounted to 16 people. To be more accurate, a significant product moment correlation test will be carried out, r calculated to be smaller than r table, then H_0 is accepted and H_a is rejected. But if, on the other hand, r count is greater than r table ($rh > r$ table) then H_a is accepted. It turns out that rh (0.86) is greater than r table (0.60), so H_a is accepted, which means there is a significant difference in training using the net on the basketball chest pass ability of Baregbeg 1 Public High School students.

Keywords: Basketball Chest Pass, Practice Using the Net

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan net terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-experimental designs. Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah desain one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Baregbeg berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Untuk lebih mengakuratkan akan dilakukan uji signifikan korelasi product moment rhitung lebih kecil dari rtabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi jika sebaliknya rhitung lebih besar dari rtabel ($rh > r$ table) maka H_a diterima. Ternyata rh (0,86) lebih besar dari rtabel (0,60) maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan menggunakan net terhadap terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg.

Kata Kunci: Chest Pass Bola Basket, Latihan Menggunakan Net

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan, baik di tingkat sekolah maupun profesional. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan tujuan utama memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Kecepatan permainan serta perubahan skor yang terjadi setiap saat menjadikan bola basket sebagai olahraga yang menarik dan kompetitif (Maiwahyudi dkk., 2015). Dalam permainan bola basket, terdapat tiga teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain, yaitu menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), dan menembak bola (*shooting*). *Passing* merupakan salah satu teknik penting yang sangat menentukan jalannya permainan karena berfungsi sebagai penghubung antar pemain dalam membangun serangan yang efektif (PERBASI, 2010). Menurut Ridwan (2019), *passing* merupakan teknik yang wajib dikuasai oleh setiap pemain karena dalam era bola basket modern, *passing* menjadi salah satu aspek yang paling berbahaya dan menentukan dalam mencetak angka. Sejalan dengan itu, Kosasih (2007:26) menyatakan bahwa sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan keterampilan *passing* demi keberhasilan timnya, karena *passing* merupakan cara tercepat dan paling efisien untuk merubah arah serangan. Jenis-jenis teknik *passing* dalam permainan bola basket sangat bervariasi, di antaranya *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*, *baseball pass*, *shuffle pass*, *dribble pass*, *wrap around pass*, dan *behind the back pass* (Oliver, 2009:36–40). Masing-masing teknik memiliki kegunaan yang berbeda tergantung pada situasi permainan yang dihadapi.

Dari sekian banyak variasi teknik *passing*, *chest pass* atau operan dada adalah teknik yang paling umum digunakan, terutama dalam situasi jarak pendek. *Chest pass* dilakukan dengan menggunakan dua tangan dari depan dada dan sangat efektif untuk operan cepat dan akurat dalam jarak 4 hingga 7 meter (Ahmadi, 2007:13). Menurut Kosasih (2007:28), *chest pass* merupakan jenis operan yang paling efektif terutama saat pemain tidak dijaga lawan. Operan ini menghasilkan kecepatan dan ketepatan tinggi, menjadikannya sangat penting dalam situasi permainan yang membutuhkan reaksi cepat dan koordinasi yang baik antar pemain. Namun, Indrayana dkk. (2018) menekankan bahwa efektivitas *chest pass* hanya dapat dicapai jika pelaksanaannya dilakukan dengan teknik yang benar. Jika tidak dilakukan dengan hati-hati dan akurat, operan bisa direbut oleh lawan atau tidak sampai ke sasaran. Sayangnya, berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Baregbeg, masih banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan *chest pass*. Kesalahan-kesalahan tersebut meliputi arah bola yang tidak tepat sasaran, bola yang terlalu pelan atau terlalu tinggi, kurangnya koordinasi antara tangan dan tubuh, serta postur tubuh yang tidak stabil saat melakukan *passing*. Hal ini menyebabkan bola sering kali tidak sampai kepada rekan satu tim, keluar dari lapangan, atau bahkan direbut oleh lawan. Fenomena ini tentu merugikan tim, terutama ketika sedang membangun serangan, karena kehilangan bola berarti kehilangan peluang mencetak angka. Menurut Ilham (2011), salah satu kendala utama dalam penerapan *chest pass* adalah ketidakmampuan pemain dalam mengarahkan bola dengan tepat sehingga bola melenceng dan menyebabkan tim kehilangan penguasaan.

Penguasaan teknik dasar seperti *chest pass* merupakan fondasi penting dalam pembelajaran bola basket, khususnya bagi siswa tingkat sekolah. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan latihan yang efektif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk memperbaiki teknik *chest pass* adalah dengan menggunakan alat bantu berupa net. Pendekatan ini dilakukan dengan memasang net setinggi 130–150 cm yang berfungsi sebagai target atau sasaran visual bagi siswa. Tujuan dari penggunaan net ini adalah untuk melatih akurasi, tinggi lemparan, serta posisi tangan dan tubuh dalam melakukan *chest pass* dengan benar. Latihan ini bertujuan agar bola yang dilempar berada sejajar dengan dada dan melewati target dengan lintasan yang tepat.

Pendekatan latihan menggunakan net memiliki beberapa kelebihan, antara lain meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar teknik *chest pass*, membangun rasa percaya diri dan keberanian dalam mencoba gerakan yang benar, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan koordinasi motorik siswa dan memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret (Kosasih, 2008:28). Menurut Ardiani (2012),

chest pass yang baik adalah operan bola dengan kedua tangan dari arah depan dada yang diarahkan secara cepat dan tepat ke rekan setim. Operan ini sangat bermanfaat dalam permainan bola basket karena efisien dan meminimalkan risiko kehilangan bola. Sodikun (1992:49) juga menekankan bahwa chest pass merupakan jenis operan jarak pendek yang sangat efektif jika dilakukan tanpa penjagaan ketat dari lawan. Operan ini memungkinkan bola berpindah dari satu pemain ke pemain lain dengan cepat dan akurat, sehingga mempermudah strategi penyerangan dalam tim. Oleh sebab itu, teknik ini harus diajarkan secara konsisten dan diperkuat melalui latihan yang berulang. Dalam pelaksanaannya, teknik chest pass dimulai dari posisi *triple threat* posisi siap menyerang, menggiring, atau menembak dengan ibu jari menghadap ke atas saat memegang bola. Posisi ini memungkinkan dorongan bola menghasilkan putaran ke belakang yang stabil saat bola dilepaskan, sehingga meningkatkan akurasi dan kecepatan (Kosasih, 2008:28).

Latihan *chest pass* dengan bantuan net memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih sistematis dan menarik bagi siswa. Dengan adanya target visual berupa net, siswa dapat menyesuaikan kekuatan dan arah lemparan, serta memperbaiki teknik secara langsung. Hal ini bukan hanya membantu meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membangun kepercayaan diri siswa dalam permainan. Selain aspek keterampilan, pembelajaran teknik dasar passing seperti ini juga berkontribusi terhadap pengembangan karakter siswa seperti kedisiplinan, kerja sama, dan tanggung jawab dalam bermain sebagai satu tim. Latihan yang dirancang dengan pendekatan kontekstual akan mendorong siswa untuk lebih aktif, termotivasi, dan merasa tertantang untuk meningkatkan kemampuannya secara menyeluruh.

Dengan demikian, penguasaan teknik chest pass menjadi aspek penting dalam permainan bola basket yang perlu dilatih secara berkelanjutan melalui pendekatan yang tepat. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa masih melakukan kesalahan dalam melaksanakan chest pass, sehingga diperlukan model latihan yang inovatif dan menarik seperti penggunaan media net. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat memahami prinsip dasar chest pass dengan lebih baik, meningkatkan akurasi operan, serta membangun kerja sama tim dalam permainan. Pendekatan ini juga akan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara holistik, baik dalam aspek keterampilan motorik maupun nilai-nilai sosial.

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan metode eksperimen yaitu pre-experimental designs. Menurut Sugiyono (2010:109) menjelaskan: "Pre-experimental designs belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol." Desain penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Baregbeg berjumlah 16 orang. Menurut Sugiono (2010:62) Sampel adalah "bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Peneliti menentukan populasi yang diteliti yaitu siswa SMA Negeri 1 Baregbeg berjumlah 16 orang. Instrument yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes wall bounch dari lehsten basketball tes dengan tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data pada penelitian ini berdasarkan hasil analisis di peroleh data berikut pada Tabel 1.

Tabel 1. Korelasi Product Moment

Pretest (X)	Posttest (Y)	$\sum X^2$	$\sum Y^2$	XY
10	12	100	144	120
9	11	81	121	99
10	10	100	100	100
9	10	81	100	90
9	11	81	121	99
9	11	81	121	99
10	10	100	100	100

9	10	81	100	90
8	10	64	100	80

Koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,86 termasuk pada kategori yang sangat kuat. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh latihan menggunakan net sesudah dilakukan tes awal (pretest) dan sebelum dilakukan tes akhir (posttest), maka hasil thitung dikonsultasikan dengan ttabel pada taraf signifikan 5%. Dari hasil yang diperoleh bahwa thitung (11,91) > ttabel (8,33), maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Untuk lebih mengakuratkan akan dilakukan uji signifikan korelasi product moment rhitung lebih kecil dari rtabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi jika sebaliknya rhitung lebih besar dari rtabel ($rh > rtabel$) maka H_a diterima. Ternyata rh (0,86) lebih besar dari rtabel (0,60) maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan menggunakan net terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg. Besarnya perubahan kemampuan chest pass bola basket tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata yaitu sebesar 13,97% lebih banyak hasil posttest dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji t dan rh yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg. Uji t dan rh digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan chest pass peserta pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg dipengaruhi oleh latihan menggunakan net berdasarkan hasil pretest dan posttest.

Dari hasil yang diperoleh bahwa thitung (11,91) > ttabel (8,33), maka terdapat perbedaan yang signifikan dan hasil uji signifikan korelasi product moment rhitung lebih kecil dari rtabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, tetapi jika sebaliknya rhitung lebih besar dari rtabel ($rh > rtabel$) maka H_a diterima. Ternyata rhitung (0,86) lebih > rtabel (0,60) maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan Latihan menggunakan net terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg. Latihan menggunakan net yang dilakukan terus-menerus mampu meningkatkan kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg.

Besarnya perubahan kemampuan chest pass bola basket tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata yaitu sebesar 12,94% lebih banyak hasil posttest dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dari data penelitian menunjukkan bahwa 14 peserta mengalami peningkatan dan 2 peserta tidak meningkat dan tidak menurun atau sama. Peserta yang meningkat dikarenakan konsentrasi dengan baik pada saat melakukan dorongan dengan kedua tangan, pandangan mata fokus pada posisi teman, dan mudah diarahkan jika melakukan gerakan yang salah. Sedangkan peserta yang tidak meningkat dikarenakan kurang patuh dalam arahan pelatih dan kurang mau belajar ketika diarahkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan net terhadap kemampuan chest pass bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg."

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Intermedia.
- Ardiani. 2012. Teknik Passing dalam Bola Basket. Diambil dari <https://el1ardiani.wordpress.com/2012/09/05/teknik-passing-dalam-bola-basket/>. pada tanggal 25 Agustus 2015 jam 09.07 WIB
- 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* 87 : 60-75.

- Imam, Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Dirjen Dikti
- Maiwahyudi, M., Ramadi, R, & Juita, A. J. 2015. 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 55 : 125-143
- Kosasih, Danny. 2007. Fundamental Basketball First Step To Win. Jakarta: Karmedia.
- PB. PERBASI. 2012. Peraturan Resmi Bola Basket. Jakarta: Bidang III PERBASI
- Rahman, M. A., & Ridwan, M. 2019. Pengaruh Latihan Operan lari Menyilang Terhadap Ketepatan Chest pass Bola Basket. Jurnal Patriot 103 : 334-340.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.