



Implementation of Passing Drills to Improve Chest Passing Skills Of Sunday Morning Basketball Club Athletes in Lubuklinggau City

Dahtriansyah Mardhatillah¹, Wawan Syafutra², Yuli Febrianti³

*^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi/Ekonomi Dan Bisnis, Universitas PGRI
Silampari Kota Lubuklinggau, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia*

Abstract

The purpose of this study was to determine whether the accuracy of chest pass performance among athletes of the Sunday Morning Basketball Club in Lubuklinggau City improves after the implementation of passing drills. This research used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 20 athletes from the Sunday Morning Basketball Club, and the sampling technique used was total sampling (saturated sampling). Data analysis was conducted using the paired sample t-test. Based on the results of the paired samples test, the mean of the paired differences was 2.800, indicating the average improvement in chest pass scores from the pretest (5.00) to the posttest (7.80). The confidence interval for the difference ranged from 2.381 to 3.218 (95% CI). The t-value obtained was 14.000 with a significance level (p-value) of 0.000. Since the significance value (2-tailed) was $0.000 < 0.05$, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. This indicates that there is a significant effect of passing drills using modified weighted basketballs on improving the chest pass accuracy of athletes at the Sunday Morning Basketball Club in Lubuklinggau City.

Keywords: Passing Drills, Chest Pass, Basketball.

PENDAHULUAN

Bola basket adalah merupakan permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk di tonton karna biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar (Abdullah, 2018). Terdapat keterbatasan dalam penelitian sebelumnya yang belum secara spesifik mengkaji pengaruh Latihan passing drills terhadap peningkatan passing chestpass pada atlet klub bola basket, khususnya ditingkat local seperti di kota lubuklinggau, oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut.

Dalam olahraga bola basket Terdapat beberapa gerak dasar yang perlu dikuasai, yaitu shoot (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola), Dilihat dari karakteristik pemain bola basket di Indonesia yang mempunyai kecenderungan berpostur relative pendek, *Passing* merupakan menggerakkan bola lebih cepat dengan mengumpan lebih jauh efektif, karena lebih cepat dari pada kecepatan lari pemain bertahan. Mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu 1.mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2.menggerakkan bola bola dengan cepat dengan cepat pada *fast break*, 3.membangun permainan yang *ofensif*, 4.mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5.mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri (Rosmi, 2017:2).

Passing bertujuan untuk mengoper bola dari pemain satu kepada lainnya untuk menjalin kerjasama. *Passing* bisa dilakukan dengan menggunakan dua atau satu tangan. *Passing* yang dilakukan secara taktis, tepat waktu, dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka. Melalui *Passing* yang tepat dan akurat akan menciptakan tim yang baik. Oliver (2007:35) menyatakan, *Passing* (Mengumpan) yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan. ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan permainan yang tidak individualis, seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat.

Passing Drills ini dirancang Untuk Meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan passing dalam olahraga bola basket, Tujuan *Passing drills* ini adalah melatih Keterampilan pemain dalam memberikan dan menerima bola dalam segala keadaan dengan akurat, cepat dan tepat dalam pengambilan keputusan.

Metode *drills* merupakan sebuah pendekatan atau teknik dalam pelatihan atau latihan olahraga, yang bertujuan untuk mengasah dan meningkatkan keterampilan serta kemampuan atlet atau peserta dalam bidang tertentu. Dalam konteks olahraga, termasuk di dalamnya bola basket, metode *drills* menggunakan latihan yang berulang-ulang dan terstruktur untuk membantu atlet menguasai teknik dasar atau taktik permainan dengan lebih baik (Utama et al., 2023).

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan ketepatan *Passing Chest Pass* Atlet SMB (*Sunday Morning Basket Ball*) Meningkat Setelah penerapan latihan *Passing Drills*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Adapun Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test,post test Teknik Pengumpulan Data Menggunakan Observasi, Tes, Penilaian tes, Populasi dari penelitian ini adalah Atlet yang mengikuti latihan di klub Sunday Morning BasketBall Kota Lubuklinggau sebanyak 20 peserta. Peneliti memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena populasi yang relatif kecil, yaitu dalam penelitian ini sampel keseluruhan berjumlah 20 peserta diambil dari keseluruhan yang berjumlah 20 peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Penelitian *Pre-test*

No	Interval	Absolute	klarifikasi	Presentase%
1	9-10	-	Sangat baik	-
2	7-8	2	Baik	10%
3	4-6	14	Cukup	70%
4	0-3	4	Kurang	20%
Jumlah		20		100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa peserta yang mendapat 9-10 dengan klarifikasi sangat baik tidak ada, yang mendapatkan nilai 8 sebanyak 2 atlet dengan klarifikasi baik, yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 3 atlet, nilai 5 sebanyak 6 atlet dan yang mendapatkan nilai 6 sebanyak 5 atlet dengan klarifikasi cukup dan yang mendapatkan nilai 0-3 dengan klarifikasi kurang sebanyak 4 atlet.

Tabel 2. Hasil Penelitian *Post-test*

No	Interval	Absolute	klarifikasi	Presentase%
1	9-10	4	Sangat baik	20%
2	7-8	14	Baik	70%
3	4-6	2	cukup	10%
4	0-3	-	Kurang	-
Jumlah		20		100%

Dari table di atas di ketahui bahwa yang mendapat 10 dengan klarifikasi sangat baik berjumlah 2 atlet, serta yang mendapatkan nilai 9 berjumlah 2, yang mendapat nilai 7 sebanyak 6 atlet dan yang mendapat nilai 8 sebanyak 8 atlet dengan klarifikasi baik, dan 2 peserta yang mendapat nilai 6 dengan klarifikasi cukup, serta tidak ada atlet yang mendapat nilai 0 – 5.

Table 3. hasil uji paired samples t test

		Paired Differences							
		95% Confidence							
		Interval of the							
		Difference							
		Std.	Std. Error					Sig. (2-	
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	T	df	tailed)
Pair	pretest2 -	2.8000	.89443	.20000	3.21860	2.38140	14.000	19	.000
1	posttes2	0							

Berdasarkan tabel output diatas "Paired samples test" diatas, diketahui nilai mean "paired differences" adalah sebesar 2.800 Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *passing chest pass post test* yaitu $5.00 - 7.80 = 2.800$ dan selisih perbedaan tersebut antara 3.218 sampai 2.381 (95% confidence interval of the difference lower dan upper). nilai t hitung untuk hasil *passing chest pass* bola basket adalah 14.000 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2- uiled) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat Pengaruh metode latihan *passing drills* menggunakan bola basket yang dimodifikasi dengan berat untuk meningkatkan *passing chest pass* atlet klub *Sunday morning basketball* kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing drills* menggunakan bola basket yang di modifikasi dengan lebih berat dapat peningkatan keterampilan *passing chest pass* bola atlet klub *Sunday morning basketball* kota Lubuklinggau.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan Pada atlet klub *Sunday Morning Basketball* Kota Lubuklinggau tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan SMK Negeri 1 Kota Lubuklinggau sampel berjumlah 20. Data penelitian didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan atlet klub *Sunday morning basketball* Kota Lubuklinggau. Kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu melakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam rencana penerapan latihan *Passing drills* Menggunakan Bola basket yang dimodifikasi lebih berat. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan menggunakan rumus uji-t untuk mengetahui hasil *Passing Chest Pass* atlet klub *Sunday Morning Basketball* Kota Lubuklinggau.

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan Latihan *Passing drills* Menggunakan Bola basket yang dimodifikasi lebih berat pada sampel yaitu

Pada atlet klub *Sunday morning basketball* Kota Lubuklinggau.. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan *Passing drills* Menggunakan Bola basket yang dimodifikasi lebih berat dan ditemukan terdapat peningkatan hasil *Passing Chest pass*.

Berdasarkan hasil penelitian "Paired samples test", diketahui nilai mean "paired differences" adalah sebesar 2.800 Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *passing chest pass post test* yaitu $5.00 - 7.80 = 2.800$ dan selisih perbedaan tersebut antara 3.218 sampai 2.381 (95% confidence interval of the difference lower dan upper). nilai t hitung untuk hasil *passing chest pass* bola basket adalah 14.000 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat Pengaruh metode latihan *passing drills* menggunakan bola basket yang dimodifikasi dengan berat untuk meningkatkan *passing chest pass* atlet klub *Sunday morning basketball* kota Lubuklinggau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat peningkatan Keterampilan *passing chest pass* bola basket antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan pola latihan *passing drills* menggunakan bola basket yang di modifikasi dengan lebih berat dapat meningkatkan keterampilan dan ketepatan *passing chest pass* bola basket pada atlet klub *Sunday morning basketball* kota Lubuklinggau. Dapat dilihat dari nilai rata-rata hasil *passing chest pass*, (*posttest*) $7.80 > 5.00$ (*pretest*).

REFERENCES

Abdullah. (2018). discovery learning. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

- Anggraini, D. T., Sukendro, S., & Zamzami, Z. (2022). *Pengaruh metode latihan pliometrik terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet atletik klub stadion mini di kota jambi* (Doctoral dissertation, Universitas jambi).
- Rosmi, Yandika Fefrian. (2017) "Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket." *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Jon.Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati
- RUSLI, Muhammad, Utama et al. (2023) Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*.
- Cahyadi, Pri, Evi Susanti, and Febi Kurniawan.(2022) "Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*.
- Dwi Haryandi,(2021). Analisis kondisi fisik atlet Bola basket Padang.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Iqbal (2021) Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Chest Pass Basket SM : Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 3 Nomor 4 Tahun 2021 Halm 1945 - 1952 *EDUKATIF: Jurnal ilmu pendidikan Research & Learning in Education*.
- Mahendra, Gusbil, et al. (2022) "Hubungan Kelentukan Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Dribbling." *Jurnal JPDO*.
- Junaidi, Ilham Arvan. (2018) "Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga." *Jurnal Penjaskesrek* .
- Prasetya, T. D., Wiradihardja, S., Suwarso, B. K., & Widiastuti, W. (2018). Model Latihan Passing Bola Basket Berbasis Permainan Anak Usia Pemula Tingkat Smp. *JUARA: Jurnal Olahraga*.
- Putri, Novia Indriani, and Ali Umar. (2020) "Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman." *Jurnal JPDO*.
- Redo Mahendra, (2024) Analisis teknik dasar bola basket peserta ekstrakurikuler sma negeri 4 lubuklinggau: *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*
- Setya, Rafly Putra, and Agus Raharjo. (2017) "Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain HWFA." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Sodikun, Sodikus, Sunarto Sunarto, and Jamal Jamalullail. "turnitin Conflict Resolution in the Partai Persatuan Pembangunan: A Case Study of Conflict Within a Party in the Leadership Era of Suryadharma Ali in (2024)."
- Sumiyarsono, D. (2015). Sumbangan Kekuatan Otot-otot Tungkai, Kelincahan, Kelentukan Punggung terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syafutra, Wawan, and Muhammad Suhdy. (2023) "Penerapan Latihan Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar pada Atlit UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau." *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*