

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN  
*OVERHEAD PASS* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMP NEGERI 2 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



**Oleh:  
Desy Arisandi  
NIM 12601241065**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul” yang disusun oleh Desy Arisandi, NIM 12601241065 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Desember 2015  
Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
NIP. 19720904 200112 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 22 Desember 2015

Yang menyatakan,



Desy Arisandi  
NIM 12601241065

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul” yang disusun oleh Desy Arisandi, NIM 12601241065 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

| Nama                        | Jabatan                 | Tanda Tangan  | Tanggal    |
|-----------------------------|-------------------------|---|------------|
| Tri Ani Hastuti, M.Pd       | Ketua Penguji           |    | 22/1/16    |
| Indah Prasetyawati TP, M.Or | Sekretaris Penguji      |    | 22/1/16    |
| Amat Komari, M.Si           | Penguji I (Utama)       |   | 19/01 2016 |
| Aris Fajar Pambudi, M.Or    | Penguji II (Pendamping) |  | 21/1.2016  |

Yogyakarta, Januari 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R.Bukhari).
2. Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).
3. Dengan ilmu hidup menjadi mudah, dengan seni hidup menjadi indah, dan dengan agama hidup menjadi terarah (Desy Arisandi).

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta ( bapak Gani Supriyantara dan Ibu Parjiyatmi) yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Adikku dan Rikard Fibriana yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN  
OVERHEAD PASS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMP NEGERI 2 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGGKIDUL**

**Oleh :**

**Desy Arisandi  
12601241065**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta ekstrakurikuler belum bisa menguasai teknik *overhead pass* dengan baik, belum ada variasi latihan, cara melempar bola masih belum benar khususnya umpan atas kepala atau (*overhead pass*), dan program latihan belum dilaksanakan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *passing (overhead pass)* dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen), penelitian ini termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 2 Wonosari yang berjumlah 26 peserta dan sampelnya berjumlah 16 peserta, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes melemparkan bola ke arah sasaran yang mengadopsi dari *Johnson Basket Ball Test* dengan tingkat validitas 0,837 dan reliabilitasnya sebesar 0,911. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Dari data uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042)$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *overhead pass*. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 47,77 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

**Kata kunci : pengaruh, latihan, net, overhead pass**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Overhead Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd.,M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Sismadiyanto, M.Pd., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat untuk kelancaran studi penulis.
5. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd., Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.

6. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas.,M.Pd. dan Ibu Indah Prasetyawati,M.Or., yang telah memberikan *expert judgment* pada *treatment* yang saya gunakan dalam penelitian.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP N 2 Wonosari yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
9. Teman-teman PJKR B 2012, sahabat-sahabat terbaik penulis, dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Januari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                            | i       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                      | ii      |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                      | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                       | iv      |
| MOTTO .....                                   | v       |
| PERSEMBAHAN.....                              | vi      |
| ABSTRAK .....                                 | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                          | viii    |
| DAFTAR ISI.....                               | x       |
| DAFTAR TABEL.....                             | xii     |
| DAFTAR GAMBAR .....                           | xiii    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                          | xiv     |
| BAB I. PENDAHULUAN .....                      | 1       |
| A. Latar Belakang .....                       | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 7       |
| C. Batasan Masalah.....                       | 7       |
| D. Rumusan Masalah .....                      | 8       |
| E. Tujuan Penelitian .....                    | 8       |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 8       |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....                   | 10      |
| A. Kajian Teori .....                         | 10      |
| 1. Hakikat Kemampuan .....                    | 10      |
| 2. Hakikat Pengaruh Latihan .....             | 11      |
| 3. Hakikat Stimulus dan Respon .....          | 12      |
| 4. Teknik <i>Overhead Pass</i> .....          | 15      |
| 5. Hakikat Net.....                           | 18      |
| 6. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Basket.....   | 19      |
| 7. Prinsip-Prinsip Latihan.....               | 25      |
| 8. Karakteristik Siswa SMP N 2 Wonosari ..... | 35      |
| B. Penelitian yang Relevan .....              | 36      |

|   |    |
|---|----|
| C. Kerangka Berpikir .....                              | 39 |
| D. Hipotesis.....                                       | 40 |
| BAB III. METODE PENELITIAN .....                        | 42 |
| A. Desain Penelitian.....                               | 42 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....        | 42 |
| C. Populasi dan Sampel .....                            | 43 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....           | 44 |
| E. Teknik Analisis Data.....                            | 46 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....           | 50 |
| A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian ..... | 50 |
| B. Hasil Penelittian .....                              | 50 |
| C. Pembahasan.....                                      | 57 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....                        | 60 |
| A. Kesimpulan .....                                     | 60 |
| B. Implikasi penelitian.....                            | 60 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                        | 60 |
| D. Saran.....   | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                    | 63 |
| LAMPIRAN.....   | 66 |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Tahap-Tahap Mulai Belajar, Spesialisasi,dan Usia<br>Puncak Berpestasi .....   | 27      |
| Tabel 2. <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....  | 42      |
| Tabel 3. Dristibusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Over Head Pass</i><br>Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 2 Wonosari<br><i>Pretest</i> .....  | 51      |
| Tabel 4. Dristibusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Over Head Pass</i><br>Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 2 Wonosari<br><i>Posttest</i> ..... | 53      |
| Tabel 5. Uji Normalitas.....   | 55      |
| Tabel 6. Uji Homogenitas .....   | 56      |
| Tabel 7. Uji Hipotesis (Uji t) .....   | 56      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi .....  | 30      |
| Gambar 2. Kerangka Berfikir.....  | 40      |
| Gambar 3. Instrument <i>Overhead Pass Johnson Basket Ball Test</i> .....  | 45      |
| Gambar 4. Diagram Kemampuan <i>Over Head Pass</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 2 Wonosari <i>Pretest</i> .....  | 52      |
| Gambar 5. Diagram Kemampuan <i>Over Head Pass</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 2 Wonosari <i>Posttest</i> ..... | 53      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....                            | 67      |
| Lampiran 2. Sutar Keterangan Penelitian .....                      | 68      |
| Lampiran 3. Surat Keterangan SMP N 2 Wonosari .....                | 69      |
| Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....            | 70      |
| Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter .....                  | 71      |
| Lampiran 6. Surat Permohonan menjadi <i>Expert Judgement</i> ..... | 72      |
| Lampiran 7. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....        | 75      |
| Lampiran 8. Program Latihan .....                                  | 78      |
| Lampiran 9. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler .....             | 94      |
| Lampiran 10. Data Uji Coba .....                                   | 95      |
| Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas .....                  | 96      |
| Lampiran 12. Data Penelitian .....                                 | 97      |
| Lampiran 13. Statistik Data Penelitian.....                        | 99      |
| Lampiran 14. Uji Normalitas .....                                  | 100     |
| Lampiran 15. Uji Homogenitas .....                                 | 101     |
| Lampiran 16. Uji t.....  | 102     |
| Lampiran 17. Dokumentasi.....                                      | 103     |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang ada dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2004 : 10).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktivitas fisik dengan permainan olahraga sebagai alatnya. Pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani memiliki kelengkapan sebagai pendidikan yang utuh melibatkan tiga domain penting tujuan pendidikan yaitu aspek kognitif,

afektif, dan psikomotor. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini sengaja diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Karena kebugaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam kegiatan belajar, dalam bekerja, dan lain sebagainya.

Lebih lanjut (Depdiknas, 2004 : 17) menyatakan proses pembelajaran, guru memegang peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan dicapai oleh siswa. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai komunikator, motivator, fasilitator, sebagai pemberi inspirasi, dorongan, pembimbing, dan mengembangkan sikap dan tingkah laku sehingga guru dapat merangsang dan memberi dorongan dalam pengembangan potensi siswa untuk meraih prestasi. Prestasi yang baik, diperlukan adanya pembinaan prestasi terencana dan terprogram baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Perlu diberikan usaha pembinaan yang baik dalam teknik dan mental agar mampu menciptakan prestasi yang akan dicapai. Pengembangan potensi siswa adalah pengembangan kemampuan terpendam yang dimiliki oleh siswa, maka berusaha menggalinya agar terlihat.

Pengembangan potensi siswa sebagaimana yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta

didik melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas serta kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.

Pengembangan potensi siswa di SMP Negeri 2 Wonosari melalui kegiatan ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk berprestasi. SMP Negeri Wonosari beralamatkan di Jl. Veteran Nomor 08 Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta terdiri dari 44 guru, 630 siswa. Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga yang sudah berjalan adalah KIR, MTQ, Tonti, Renang, Bola Voli, Sepakbola, Karate, Tari, Bola Basket. Cabang olahraga tersebut yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini yaitu cabang olahraga bola basket.

Bola basket merupakan salah satu jenis olahraga permainan bola besar dan merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim, beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bola basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*) dan menggiring (*dribbling*).

Prestasi olahraga bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari cukup baik karena dari beberapa pertandingan bola basket yang diikuti sering mendapatkan juara, namun latihan yang dilakukan belum terprogram dengan baik, peserta masih sering berlatih secara mandiri, dukungan dari pihak sekolah kurang maksimal, dan pelatih atau pembina cabang bola basket belum ada. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ibu Aminah,

S.Pd menyarankan peneliti untuk membantu menjadi pembina bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari sehingga permasalahan bisa diatasi. Program yang dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar, taktik, kebugaran, dan karakter siswa.

Pemain bola basket yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan permainan bola basket dengan baik pula. Beberapa teknik yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan mengumpan (*passing*). Ketiga teknik dasar dalam permainan bola basket tersebut kemampuan mengumpan (*passing*) merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam bekerja sama di tim untuk mencetak angka. *Passing* atau mengumpan adalah salah satu kunci keberhasilan serangan tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar menghasilkan angka. Operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan tembakan. Berdasarkan pernyataan diatas untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, siswa harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengumpan bola dengan baik. Ada 3 jenis *passing* dalam permainan bola basket, yaitu umpan dada (*chest pass*), umpan pantul (*bounce pass*), dan umpan lambung (*overhead pass*). Salah satu teknik dasar *passing* yang sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah teknik *overhead pass* atau biasa disebut operan atas kepala.

*Overhead pass* atau operan di atas kepala sering di pakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. *Overhead pass* merupakan operan yang biasanya dilakukan untuk lemparan yang mengawali serangan cepat/ *fast break* setelah bola memantul atau saat lemparan ke dalam. Hal tersebut memiliki kesempatan mendapat point lebih besar karena lawan belum sempat melakukan pertahanan. Operan di atas kepala (*overhead pass*) juga merupakan satu operan yang sangat sering dilakukan oleh seorang pemain basket, baik untuk memberikan bola kepada teman ataupun untuk mengisi bola ke keranjang. Pemain bola basket yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Wonosari lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan umpan lambung (*overhead pass*) pada saat pertandingan bola basket. Bola yang seharusnya dilemparkan ke teman di daerah lawan justru sering tidak sampai dan dapat direbut oleh pemain lawan. Hal tersebut dikarenakan ayunan lengan masih belum kuat dikarenakan belum adanya latihan yang menguatkan gerakan-gerakan lengan.

Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* dengan teknik *overhead pass* sangat penting, karena digunakan untuk menyerang dan memasukkan bola dalam permainan dan pertandingan bola basket. Kendalanya adalah 1). Peserta ekstrakurikuler bola basket belum bisa menguasai teknik *overhead pass* dengan baik, 2). Belum ada variasi latihan, sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket merasa bosan, 3). Cara

melempar bola masih dilakukan didepan kepala, belum di atas kepala, 4). Program latihan belum dilaksanakan dengan baik, 5). Lemparan yang dihasilkan masih belum jauh.

Berdasarkan permasalahan ini, peneliti mencoba memberikan solusi dengan latihan menggunakan net yang dimodifikasi. Latihan menggunakan net tersebut diharapkan peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler akan meningkat dan lebih baik. Permainan net tentunya ada kelemahan dan kelebihanya yaitu: kelebihan, 1). Peserta ekstrakurikuler akan lebih *fun*, 2). Net yang digunakan bisa dimodifikasi, sehingga bisa hemat biaya. Kelemahan: 1). Tidak semua sekolah mempunyai lapangan basket dan voli disatu tempat, karena dalam latihan ini membutuhkan tiang dan lapangan yang cukup, 2). Persiapan alat lebih banyak dan waktu yang digunakan untuk persiapan semakin bertambah.

Peneliti ingin mencoba memberikan bentuk latihan menggunakan net untuk meningkatkan kemampuan *passing* khususnya teknik *overhead pass* dalam permainan bola basket. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka muncul berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan.

Permasalahan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari belum bisa menguasai teknik *overhead pass* dengan baik.
2. Belum ada variasi latihan sehingga peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari merasa bosan.
3. Peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari dalam mengumpan bola masih kurang baik, kebanyakan dilakukan di depan kepala belum diatas kepala.
4. Peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari dalam melakukan lemparan *overhead pass* masih belum jauh.
5. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Wonosari belum melaksanakan program latihan dengan baik.

## **C. Batasan Masalah**

Agar dapat menghindari dari pemahaman yang salah dalam melakukan penelitian ini, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah, yaitu pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan siswa dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: Adakah pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Wonosari?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi proses pengembangan potensi peserta yaitu pelatihan ekstrakurikuler bola basket dan pembelajaran di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass*, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti dapat menambah wawasan untuk mengembangkan program latihan bola basket khususnya keterampilan *passing (overhead pass)* yang lebih baik.
- b. Sebagai bahan masukan pembimbing atau pelatih ekstrakurikuler untuk memperbaiki dan mengembangkan program latihan dan pembelajaran bola basket khususnya *overhead pass*.
- c. Bagi peneliti lain, bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bola basket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Kemampuan**

Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat dan cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat, pembelajaran yang efektif bila dilakukan secara berulang-ulang maka keterampilan baru akan dapat diperoleh. Oleh karena itu, selain pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam bola basket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Pada umumnya setiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda dalam melakukan suatu aktivitas. Kemampuan dalam melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam bola basket tentunya berbeda-beda. Perbedaan ini yang menjadi suatu ciri khas dari setiap peserta, siswa, dan atlet.

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Purwodarminto, 2008: 909). Menurut Richard A. Schmidt (1991: 129) "*Abilities the qualities or traits that underlie skilled performance, and how the abilities explain skill differences among people.*" Kemampuan adalah ciri-ciri atau yang mendasari terampil dalam kinerja dan bagaimana kemampuan ini menjelaskan perbedaan keterampilan antara kualitas seseorang.

Menurut Stephen P. Robbins (2008: 57) menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Kapasitas setiap individu tentunya berbeda dengan individu yang lainnya untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas. Sedangkan menurut Vebrianto dalam Syafaruddin (2002 :72) dinyatakan dengan kemampuan adalah segala daya, kesanggupan, kekuatan, dan kecakapan atau keterampilan teknis maupun sosial yang dianggap melebihi dari kemampuan anggota biasa. Maksudnya adalah dalam setiap masing-masing individu mempunyai kelebihan atau keunggulan dalam bidang intelektual dan keterampilan.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kekuatan, atau kecakapan seseorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan yang dilakukan secara kontinu.

## **2. Hakikat Pengaruh Latihan**

Menurut Surakhmad dalam Yosi Abdian (2012: 19) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Maksudnya adalah energi yang berpengaruh terhadap perubahan yang ada disekitarnya merupakan suatu usaha untuk merubah apa yang ingin dicapai.

Menurut Depdiknas (2008: 1150) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang dan benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” Daya merupakan suatu usaha untuk memberikan dampak yang berarti bagi apa yang dilakukan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari usaha tersebut bisa tercapai.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian pengaruh adalah suatu stimulus yang memberikan perubahan terhadap orang atau benda. Pengaruh adalah suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu benda maupun orang serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya. Dua hal ini adalah yang akan dihubungkan dan dicari apa hal yang menghubungkannya. Oleh karena itu, pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul.

### **3. Hakikat Stimulus dan Respon**

Menurut B. Edward (1988: 24) menjelaskan teori asosiasi disebut dengan teori stimulus respon. Belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Stimulus selalu mendahului penampilan. Stimulus dapat timbul dari berbagai sumber. Teori asosiasi tidak hanya berusaha untuk menunjukkan daerah sensori tempat timbulnya stimuli, tetapi juga penting untuk mengukur

intensitas stimuli. Sebagian stimuli lebih mudah diukur daripada yang lain, tetapi untuk dapat melaksanakan eksperimen yang berhasil, para ahli teori asosiasi berusaha untuk mengukur semua stimuli dengan hati-hati sama seperti menunjukkan daerah sensori yang dipengaruhi oleh stimuli.

Reaksi terhadap stimuli disebut respon. Respon dapat terbentuk dalam bentuk yang sederhana atau peling rumit. Respon yang rumit misalnya loncat indah, sedangkan respon yang sederhana misalnya menekan tombol. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:52) respon adalah akibat langsung dari proses latihan, bersifat sementara artinya setelah latihan selesai respon tersebut akan berkurang dan berangsur-angsur hilang. Beberapa respon yang terjadi saat latihan antara lain: peningkatan detak jantung, dada berdebar-debar, frekuensi nafas meningkat, terkadang sesak nafas, suhu tubuh meningkat, bertambahnya pengeluaran keringat, dll. Menurut Menurut B. Edward (1988: 24) respon dapat diukur dengan beberapa metode yang berbeda. Pengukuran yang paling sederhana dan langsung adalah dengan menghitung berapa kali terjadi respon yang benar. Respon yang benar ditentukan oleh kriteria tugas seperti yang telah disusun oleh peneliti. Jumlah berapa kali terjadinya respon dinamakan *frekuensi* respon.

Menurut Rusli Lutan (1988:133) menyatakan bahwa dalam belajar motorik, teori Skinner memiliki dampak yang kuat dan luas, khususnya dalam pengembangan metode latihan. Teori Skinner disebut *operant conditioning* yang berarti proses belajar yang menyebabkan respon makin sering terjadi dengan cara memberikan *reinforcement* atau penguat terhadap tindakan yang

diharapkan. Setiap rangsangan merupakan unsur penguat jika unsur itu meningkatkan peluang terjadinya respon. Teori Skinner, unsur penguat itu dibagi menjadi dua macam: (1) unsur penguat positif yaitu suatu stimulus jika diterapkan akan diikuti oleh respon operant, akan memperkuat peluang respon yang bersangkutan; (2) unsur penguat negatif yaitu suatu stimulus jika dihilangkan dan diikuti oleh respon operant akan memperkuat peluang respon yang bersangkutan.

Menurut B. Edward (1988:24-25) membedakan antara tingkah laku responden dan tingkah laku operan. Tingkah laku responden merupakan tingkah laku yang ditimbulkan oleh stimulus yang jelas. Sementara tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang ditimbulkan oleh stimulus yang belum diketahui; semata-mata ditimbulkan oleh dalam dirinya sendiri dan belum tentu ditentukan dikehendaki oleh stimulus dari luar. Skinner lebih memusatkan pada operan *behavior*. Sesuai dengan dua *behavior* (tingkah laku) tersebut, ada dua macam *conditioning*. Pertama, *responden conditioning*, yaitu menitikberatkan pada stimulus. Kedua, *operant conditioning*, yaitu menitikbertakan pada pentingnya respon.

Guru atau pelatih yang menggunakan prinsip-prinsip dan hukum-hukum teori asosiasi berpendapat dengan gagasan bahwa drill dan pembentukan kebiasaan merupakan elemen yang sangat penting dalam setiap jam latihan. Siswa dan atlet harus berlatih/ praktek agar dapat belajar. Koreksi yang sungguh-sungguh terhadap teknik yang dilakukan terjadi pada awal pengalaman belajar, dalam usaha untuk mengarahkan siswa dan atlet untuk

belajar cara yang terbaik atau cara yang benar. Tekanan utama diletakkan pada bentuk yang benar, tetapi belajar bentuk teknik yang benar tidak perlu harus dibarengi dengan pemahaman.

#### **4. Teknik *Overhead Pass***

Nuril Ahmadi. (2007: 13) menyatakan Operan di atas kepala sering dipakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Seperti pada waktu melakukan operan pantul, operan di atas kepala merupakan pilihan untuk mengumpan teman yang berada di *low post*. Adapun pelaksanaan operan ini dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Jangan bawa bola ke belakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan mudah di curi oleh lawan, kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan gerakan lecutan, jari mengarah kepada target dan telapak tangan ke bawah. Permainan bola basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Salah satu teknik dasar *passing* yang sering digunakan untuk menyerang dalam permainan bola basket adalah teknik *overhead pass* atau biasa disebut operan atas kepala.

Menurut Jon oliver (2007 : 88) secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga teknik dasar yang menjadi pokok permainan yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Tiga teknik tersebut berkembang menjadi beberapa teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket menjadi hidup dan bervariasi. Misalnya dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara: operan dada (*chest pass*), operan di atas kepala (*overhead pass*), operan pantulan (*bounce pass*), dan lain sebagainya dalam rangkaian teknik ini dikenal pula sebutan *pivot* yakni saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap dilantai sebagai tumpuan.

Lebih lanjut Jon oliver (2007 : 35) menyebutkan “umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan yang berpeluang besar mencetak angka”. Sementara itu Nuril Ahmadi (2007 : 13) menyatakan “dengan mengoper bola akan menghasilkan kecepatan serangan, ketepatan dan kecermatan” hal ini berarti semakin baik kita mengumpan maka semakin besar pula peluang mencetak angka dengan tembakan. Operan di atas kepala (*overhead pass*) juga merupakan satu operan yang sangat sering dilakukan oleh seorang pemain basket, baik untuk memberikan bola kepada teman ataupun untuk mengisi bola ke keranjang lawan. Operan di atas kepala pemain harus melangkah pada operan, dengan memperpanjang kaki belakang dan lengan, hal ini akan menciptakan kekuatan penuh yang dibutuhkan pergelangan

tangan dan jari-jari harus lentur untuk melepaskan bola, jari pertama dan kedua pada kedua tangan. Pada umumnya operan di atas kepala digunakan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan.

Menurut Jon Oliver (2007: 36), umpan *two-handed overhead* efektif digunakan ketika mengumpankan bola ke rekan melewati atas kepala pemain bertahan lawan. Saat melakukan umpan lambung, letakkan tangan di kedua sisi bola, salah satu kaki berada di belakang. Posisikan bola di belakang kepala, gerakkan lengan ke arah sasaran dengan melakukan gerakan maju yang cepat. Ketika lengan bergerak maju ke arah sasaran, lecutkan pergelangan tangan dan lepaskan bola. Lecutan pergelangan tangan akan semakin memperkuat lemparan. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan ke arah lemparan sambil melangkahakan kaki ke depan.

Operan di atas kepala memiliki peran yang cukup penting untuk dapat meraih kemenangan dalam satu pertandingan. Operan ini berfungsi untuk mengoper bola agar melewati lawan tanpa terambil oleh lawan, sehingga arah bola ini nantinya akan melambung tinggi di atas kepala lawan. Lambungan bola yang tinggi maka sangat dibutuhkan akurasi lemparan yang cukup baik. Hanya saja operan di atas kepala memiliki sedikit keuntungan dibandingkan dengan operan yang lainnya, yaitu: bisa mengangkatnya dari atas tangan dan kepala lawan, maksudnya agar bola tidak dapat diraih oleh pihak lawan.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa operan di atas kepala (*overhead pass*) adalah salah satu usaha mengoper bola yang dilakukan dalam permainan bola basket dengan cara melemparkan bola melewati atas kepala dengan tingkat ketepatan yang tinggi. Sehingga operan ini dapat digunakan untuk melatih akurasi/ketepatan pemain. Operan ini dimaksud agar lawan tidak mudah untuk mendapatkan bola.

## **5. Hakikat Net**

Menurut Depdiknas (2008: 1072) “Net adalah jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga seperti bulutangkis dan tenis yang dipasang melintang memisahkan lapangan permainan.” Net adalah alat permainan yang digunakan untuk memenuhi naluri bermain dan membantu untuk melakukan sebuah permainan, sehingga tujuan dari permainan tersebut bisa dicapai.

Net dalam penelitian ini ditujukan sebagai sarana atau alat dalam melakukan latihan. Seperti yang diungkapkan Agus S. Suryobroto (2004:4) sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang mudah dibawa dan dapat dipindahkan oleh pelaku atau siswa. Lebih lanjut Agus S. Suryobroto (2004:5) menyatakan manfaat sarana dan prasarana olahraga dalam pembelajaran adalah dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa, gerakan dapat lebih mudah, dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan dan menarik perhatian siswa.

Menurut beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa net dalam latihan sebagai sarana yang bertujuan untuk memperlancar jalannya

latihan dan memacu peserta melakukan gerakan karena dibatasi oleh net dalam melakukan *overhead pass*. Dibatasi maksudnya peserta dapat melempar bola ke arah teman dengan melewati pembatas net.

## **6. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Basket**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sekolah sebagai institusi pendidikan sesungguhnya tidak hanya berkewajiban mengembangkan dan meningkatkan siswa dalam hal akademis, tetapi juga berkewajiban mengembangkan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam hal-hal yang bersifat non akademis. Tatanan non akademis ini, sekolah harus memberikan tempat bagi tumbuh-kembangnya beragam bakat dan kreativitas sehingga mampu membuat siswa menjadi manusia yang memiliki kebebasan berkreasi namun sekaligus memiliki keterampilan yang baik.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.” Kegiatan ini tentu saja sangat mempengaruhi perkembangan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Kegiatan yang dilaksanakan pasti mempunyai tujuan yang sangat dibutuhkan oleh siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan

alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan (Tri Ani Hastuti, 2008: 63). Depdiknas (2004:1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan siswa untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Menurut Irwansyah (2006: 208) menyatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga bisa dilakukan waktu libur sekolah.” Pelaksanaan tempatnya dapat dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa. Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dilakukan di waktu sore hari.

Menurut Sudirman Anwar (2015: 45) menyatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah sarana untuk mengembangkan siswa. Banyak program-program atau kegiatan yang membangun kejiwaan diri anak kepada arah yang lebih baik dengan manajemen yang baik.”Sarana pengembangan siswa baik dalam akademik maupun non akademik. Di dalam pengembangan potensi yang dilakukan akan memberikan dampak yang baik bagi siswa. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan dalam upaya untuk memberikan bekal persiapan di masa yang akan datang.

Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang

mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif (Tri Ani Hastuti, 2008: 64). Sekolah biasanya memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler bola basket dengan membangun lapangan bola basket sehingga kegiatan ekstrakurikuler bola basket bisa terlaksana dengan baik. Antusiasme siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket juga semakin tinggi dengan sering diadakannya pertandingan bola basket antar sekolah baik di tingkat kabupaten/kota sampai tingkat propinsi.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan keterampilan bidang bola basket dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan pembentukan keterampilan bola basket. Terselenggaranya ekstrakurikuler bola basket diharapkan minat siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi seperti yang ditargetkan, serta siswa juga memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan, baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan untuk pelatihan dan pengembangan bakat peserta yang mengikutinya, sehingga dampak yang dihasilkan akan berguna bagi peserta pada masa sekarang dan masa yang akan datang.

## **b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional.” Pencapaian tujuan diperlukan tahapan-tahapan yang disusun dengan baik sehingga tujuan dari pendidikan nasional akan bisa diwujudkan. Perkembangan siswa tentunya sangat penting, karena siswa adalah sebagian dari pemuda dan pemuda adalah sebagai tombak senjata dari suatu negara atau sebagai tolak ukur kemajuan suatu bangsa dan negara.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah kejuruan dalam Sudirman Anwar (2015: 50) bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenali serta membedakan antara hubungan suatu pelajaran dengan pelajaran lainnya.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa agar tujuan pendidikan nasional tercapai.

### c. Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu dari olahraga permainan bola besar yang dimainkan menggunakan tangan. Menurut M. Muhyi Faruq (2009) tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya, sedangkan di salah satu sisi juga menjaga agar lawan tidak memasukkan bola ke ring basket yang dijaga. Ada tiga teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantul-mantulkan bola (*dribble*), dan menembakkan bola ke dalam ring bola basket (*shooting*) (M. Muhyi Faruq, 2009 : 37). Secara umum dalam permainan bola basket pemain harus menguasai ketiga teknik dasar tersebut.

Permainan bola basket setiap timnya memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap permainan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung 10 hingga 15 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 pelanggaran (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam pelanggaran karena permainannya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka). Peraturan dalam permainan bola basket sangat kompleks. Pemain sangat dituntut untuk memahami segala peraturan dasar dalam permainan bola basket.

Lapangan bola basket memerlukan ring basket (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/sintetis untuk lapangan dalam ruangan. Lapangan berupa bidang khusus sepanjang sekitar 27,5 meter dan lebar sekitar 15,2 meter. Ring basket harus setinggi 3,05 meter. Garis tiga angka yang sesuai untuk liga atau asosiasi (6,02 meter untuk SMA dan perguruan tinggi, 6,70 meter hingga 7,24 meter untuk pertandingan NBA) harus ditandai dengan jelas. Garis tembakan bebas berjarak 4,57 meter dari ring basket. Jalur tiga detik selebar 3,66 meter (Jon Oliver. 2007: 8).

Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus. Kemudian kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan dasar yang baik serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan yang telah dibuat.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

## 7. Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis psikologis olahragawan. Prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip ini menyediakan suatu landasan konstruksi dari program-program latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *overhead pass* dalam bola basket. Pelaksanaan proses latihan tersebut salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan.

Menurut Bompa dalam Rusli Lutan (2000: 17) menyatakan tujuh prinsip latihan yaitu:

### a. Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Sudah menjadi tugas seorang pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang dimiliki oleh atletnya baik secara individu maupun kelompok. Seorang pelatih disatu sisi dituntut untuk tekun serta bersungguh-sungguh serta terus-menerus dalam menjalankan program latihan terhadap atletnya.

Menurut Rusli Lutan (2000: 18) faktor penting untuk mendukung pencapaian keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Berdasarkan pernyataan ini maka kesungguhan dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologi, sehingga optimalisasi

pelaksanaan latihan bisa tercapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka menjadi atlet yang disiplin dan bertanggung jawab serta mampu berdiri sendiri.

b. Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan yang menyeluruh tampaknya telah menjadi suatu tuntutan yang dapat diterima di hampir semua dunia pendidikan dan pembinaan olahraga. Seseorang pada akhirnya akan memiliki dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit yang akan sangat membantu mencapai prestasi kelak.

Menurut Rusli Lutan (2000: 19) prinsip perkembangan menyeluruh disusun dari satu keterkaitan antara semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh antara proses fisiologis maupun psikologi terutama dalam pengembangan kemampuan biomotoriknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan sebagainya.

c. Prinsip spesifikasi

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda atau anak-anak harus berhati-hati dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya. Pada prinsip ini dipaparkan penjelasan tentang kapan saat usia dianggap matang untuk memulai berolahraga, setelah itu

tahap pengkhususan dan jangkauan penampilan tertinggi dalam beberapa cabang.

Menurut (Bompa, 1999: 38) *“Training specificity is also the most important mechanism for sport-specific neural adaptation.”* Spesifikasi latihan juga merupakan mekanisme yang paling penting untuk olahraga spesifik adaptasi saraf. Menurut Rusli Lutan (2000: 21) tahap-tahap mulai belajar, spesifikasi, dan usia puncak berprestasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Tahap-tahap mulai Belajar, Spesialisasi, dan Usia Puncak Berprestasi**

| Cabang Olahraga | Usia Permulaan Olahraga | Usia Spesifikasi | Usia Untuk prestasi Puncak |
|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| Atletik         | 10-12                   | 13-14            | 18-23                      |
| Bola basket     | 7-8                     | 10-12            | 20-25                      |
| Tinju           | 13-14                   | 15-16            | 20-25                      |
| Balap sepeda    | 14-15                   | 16-17            | 21-24                      |
| Loncat indah    | 6-7                     | 8-10             | 18-22                      |
| Anggar          | 7-8                     | 10-12            | 20-25                      |
| Senam putri     | 6-7                     | 10-11            | 14-18                      |
| Senam putra     | 6-7                     | 12-14            | 18-24                      |
| Dayung          | 12-14                   | 16-18            | 22-24                      |
| Sepakbola       | 10-12                   | 11-13            | 18-24                      |
| Renang          | 3-7                     | 10-12            | 16-18                      |
| Tenis           | 6-8                     | 12-14            | 22-25                      |
| Bola voli       | 11-12                   | 14-15            | 20-25                      |
| Angkat besi     | 11-13                   | 15-16            | 21-28                      |
| Gulat           | 13-14                   | 15-16            | 24-28                      |

Sumber : Rusli Lutan (2000: 24)

d. Prinsip individualisasi

Bompa (1999: 37) *“Contemporary training requires individualization. each athlete must be trained according to individual ability, potential, and strength training background.”* Latihan pada masa sekarang membutuhkan individualisasi, setiap atlet harus dilatih sesuai

dengan kemampuan individu, potensi, dan latar belakang latihan kekuatan. Menurut Rusli Lutan (2000: 24) prinsip individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu individu agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga perorangan maupun beregu sekalipun. Tidak ada orang yang sama persis dalam satu bentuk, secara fisiologis maupun psikologis serta kemampuan, potensi dan karakteristiknya.

Bukan berarti usaha individualisasi tidak dapat ditetapkan sama sekali, karena dengan pembentukan kelompok-kelompok yang setara kemampuannya adalah upaya yang lebih baik dari latihan yang akan dilakukan. Harus di ingat bahwa latihan adalah merupakan masalah individu bagi setiap atlet, karena setiap atlet memang akan memberikan reaksi yang berbeda dari program yang ia terima, baik secara fisiologis maupun secara psikologis.

e. Prinsip variasi latihan

Melaksanakan suatu program latihan yang benar biasanya akan banyak menuntut waktu dan kerja keras dari para atlet. Volume dan intensitas latihan akan terus menerus meningkat dalam mengulang setiap bentuk latihan yang sering dirasakan begitu berat oleh atlet, berat secara fisik maupun secara psikologis. Menurut (Bompa, 1999: 37) *“In addition to improving training response, variety has a positive effect on the psychological well being of athletes.”*Selain meningkatkan respon dalam

latihan, variasi memiliki berbagai efek positif pada aspek psikologis dari atlet.

Menurut Rusli Lutan (2000: 26) seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai-pandai dan menerapkan variasi-variasi dalam latihannya. Berdasarkan pernyataan ini dapat kita ambil kesimpulan bahwa kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan prestasi, baik untuk olahraga individu maupun untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan.

Setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan atau diberikan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atletnya tetap ceria dan semangat dalam menjalankan program latihan yang kita berikan.

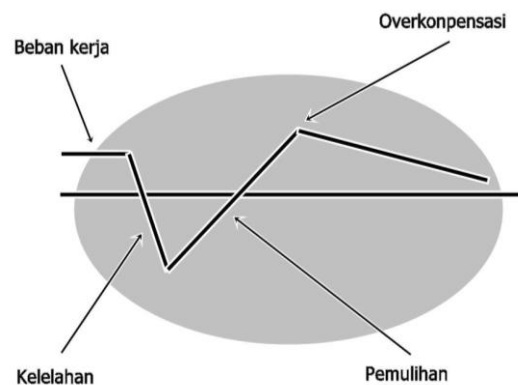
f. Prinsip model dalam proses latihan

Menurut Rusli Lutan (2000: 27) suatu metode dituntut mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabilitas kepentingan yang sekunder, dan juga reliabel, artinya sedikit memiliki kesamaan dan konsistensi dengan yang ada sebelumnya. Melalui model latihan pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir pengajaran latihannya sesuai dengan pertandingan. Untuk mencapai kepentingan tersebut, sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan dengan sifat-sifat pertandingannya.

g. Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

Pelatihan merupakan proses kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Beberapa beban kerja itu berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai stress dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Menurut Rusli Lutan (2000: 30) menyatakan bahwa prinsip *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan *overkompensasi* (peningkatan prestasi) dalam kemampuan biologis dan keadaan itu merupakan prasarat untuk meningkatkan prestasi.

Melakukan latihan, bila proses pembebanan itu berlebihan maka akan terjadi *overtraining*, dengan akibat kontraproduksi. Semakin dipaksakan atlet menjalani program ini, maka prestasinya malah kian menurun.



**Gambar 1. Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan Dan Over Kompensasi.**  
(Sumber : Rusli Lutan, 2000: 31)

Proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling tinggi bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet binaanya menjadi atlet yang

handal. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, karena prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Selain prinsip latihan menurut Bompa, keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi tekanan atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, and Time*) dalam Siti Baitul Mukarromah (2009:3). Menurut Siti Baitul Mukarromah (2009:3) diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk mendapatkan hasil yang optimal lakukan aktivitas aerobik anda 3-5 kali perminggu (lebih baik 2 hari sekali). Jika ingin melatih lebih banyak usahakan agar dapat beristirahat paling sedikit satu hari setiap minggu untuk mencegah terjadinya cedera karena latihan berlebihan.
- 2) *Intensitas* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya tergantung pada jenis dan tujuan latihan, latihan sebaiknya dilakukan antara 70-85% dari denyut jantung maksimal, untuk pemula dengan kesehatan baik 70% dari denyut jantung maksimal sangatlah menyenangkan. Antara 70-85% dari denyut jantung maksimal adalah memasuki zona latihan (*Target Zone/Training Zone*).
- 3) *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali berlatih atau lamanya latihan, sebaiknya dilakukan secara bertahap dan untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Brooks dan Fahey yang dikutip dari M.Sajoto (1988:209) menyatakan bahwa “latihan hedaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali

perminggu, dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi, sedang untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan menggunakan gerakan lari-berhenti-lari, maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit”.

Russell R.Pate (1978:319) menyatakan bahwa “ idealnya, program latihan harus dibangun pada intensitas maksimum 1/2 sampai 2/3 bagian selama masa ini, sehingga penampilan puncak dicapai selama pertandingan kejuaraan diakhir musim kompetisi”. Jadi, masa latihan yang dilakukan selama 2 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas maksimum 1/2 bagian selama masa ini maka jumlah latihan yang dilakukan sebanyak 12 pertemuan. Menurut Harsono, dkk (2005:52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban lainnya, waktu latihan jangan terlalu lama, tetapi sebaiknya lebih singkat dan berisi padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Selain komponen-komponen latihan yang perlu diperhatikan dalam latihan, ada beberapa faktor atau variabel latihan yang berupa ukuran atau dosis latihan. Menurut Ambarukmi dkk. (2007: 19) ukuran atau dosis latihan tersebut meliputi FITTE (*Frekuensi, intensity, time, type, dan enjoyment*). Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Frekuensi latihan

Menurut suharjana (2007: 14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Menurut Fox dkk. yang dikutip oleh Suharjana (2007: 14) frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

b. Intensitas latihan

Menurut Djoko Pekik (2004: 17) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2007: 15). Menurut Jansen yang dikutip Suharjana (2007: 15) jika intensitas latihan tinggi biasanya durasi latihan pendek, dan apabila intensitas rendah durasi latihan akan lebih lama.

c. Durasi latihan (*Time*)

Menurut Djoko Pekik (2004: 21) durasi latihan atau *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana, 2007: 16).

Menurut Sharkey yang dikutip Suharjana (2007: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

d. Tipe latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007:17). Menurut Lutan yang dikutip Suharjana (2007: 17) karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentukbentuk latihan.

e. *Enjoyment*

Menurut Ambarukmi dkk. (2007: 19) yang dimaksud dengan *enjoyment* adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam pelaksanaan proses latihan yang dilakukan dalam ekstrakurikuler

terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan. Prinsip-prinsip latihan yang tersebut adalah prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesifikasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan, dan prinsip overload atau penambahan beban berlebih. Prinsip-prinsip ini sebagai acuan untuk membuat program latihan, sehingga program latihan yang dibuat akan berkualitas. Selain itu, juga harus memperhatikan tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan memperhatikan takaran atau dosis latihan.

#### **8. Karakteristik Siswa SMP Negeri 2 Wonosari**

Menurut Purwodarminto (2008: 628) menyatakan bahwa “Karakteristik mempunyai sifat khas sesuai dengan perwatakan tertentu.” Peserta didik merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memiliki kebutuhan dasar yang harus di penuhi, seperti kebutuhan akan rasa aman, pendapat pengakuan, dan mengaktualisasi diri mereka dalam beberapa aspek perkembangan. Pada dasarnya siswa SMP Negeri 2 Wonosari dalam perkembangannya berada pada periode perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek yang di kaitkan dengan proses pembelajaran. Karakteristik siswa SMP Negeri 2 Wonosari adalah sebagai berikut:

##### **a. Perkembangan fisik**

Siswa SMP pada dasarnya sama saja dinamakan pada masa remaja. Pada masa ini percepatan pertumbuhan fisik siswa di SMP Negeri 2 Wonosari sangat bermacam-macam. Dalam hal ini dikarenakan faktor

keturunan dan gizi. Siswa yang sekolah disini berasal dari keluarga yang merata, diantaranya yaitu keluarga pegawai, tani, pedagang, dan buruh.

b. Perkembangan Kognitif

Kecerdasan siswa di SMP Negeri 2 Wonosari tergolong baik, karena nilai rata-rata ujian sekolah dari kelas VII sampai IX sudah baik dan merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Kabupaten Gunungkidul. Hal ini dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah ini sudah baik, dimana guru sangat memperhatikan kondisi siswa.

c. Perkembangan Sosial

Hampir semua siswa SMP Negeri 2 Wonosari yang aktif di kegiatan sekolah dan msasyarakat. Sebagai contoh aktif kegiatan osis disekolah, keagamaan, dan kegiatan Rasulan yang menjadi tradisi di daerah ini.

d. Perkembangan Moral

Perembangan moral sudah baik, karena banyak siswa yang tidak melanggar peraturan dan tata tertib di sekolah. Seperti ketepatan dalam waktu sekolah, tertib dalam upacara bendera, dan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan disekolah.

**B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian eksperimen ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Muhammad Aziz Nur Sariffudin (2015) yang berjudul: “Pengaruh Permainan Net terhadap Kemampuan

*Chest Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta belum bisa menguasai teknik *chest pass* dengan baik, belum ada variasi latihan, cara mengumpan bola masih belum benar khususnya umpan dada atau (*chest pass*), dan program latihan belum dilaksanakan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan net dapat meningkatkan kemampuan *passing (chest pass)* dalam permainan bola basket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari kabupaten gunungkidul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari yang berjumlah 16 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes *wall bounch lehster* tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,92. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik dengan pengujian hipotesis dan perhitungan persentase peningkatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa : Ada pengaruh yang signifikan antara permainan net terhadap kemampuan *chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Dari data uji t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung (11,9) >  $t$  tabel (8,33), maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *chest pass*. Persentase peningkatan yaitu 12,94%. Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh permainan net terhadap kemampuan

*chest pass* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

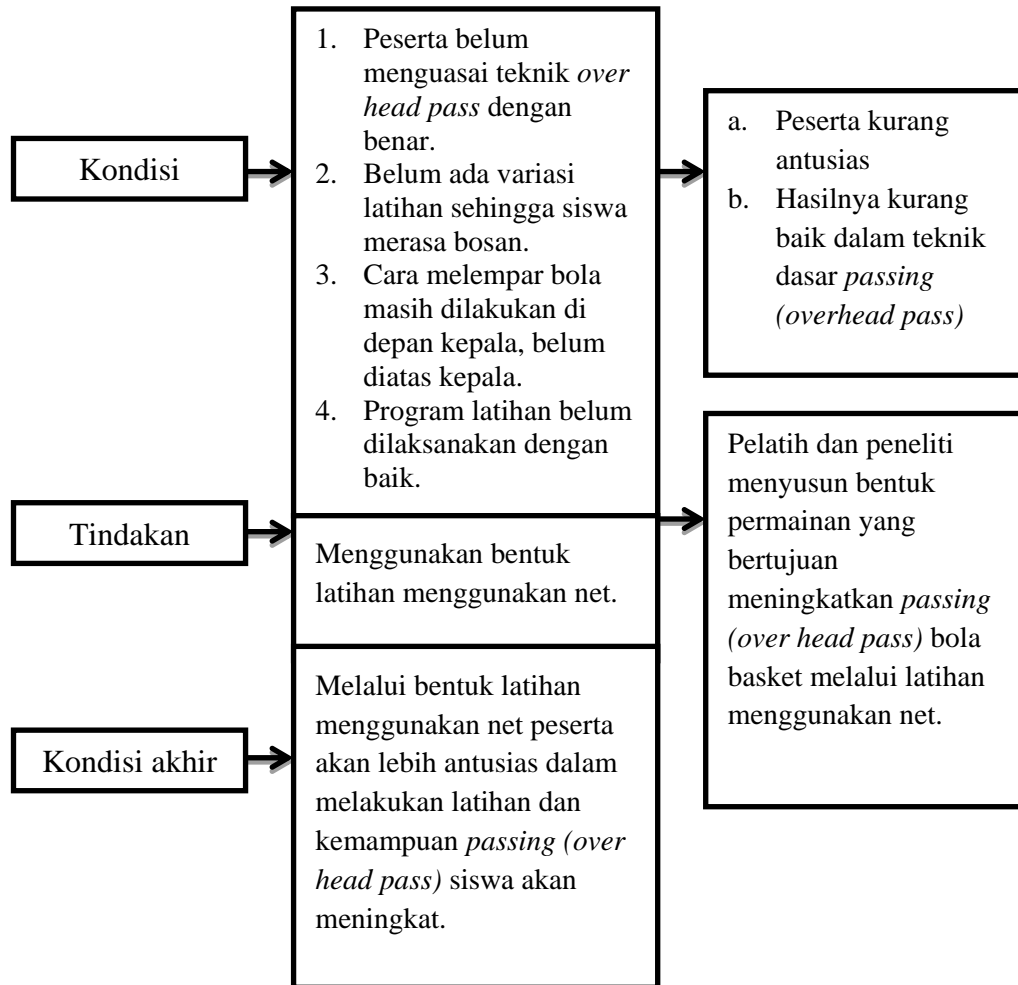
2. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Alfian Restu Noviantoro (2014) yang berjudul “ Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 3 Sewon Tahun 2013”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan menggiring bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Sewon tahun 2013. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen). Sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 12 siswa putra. Instrument yang digunakan berupa tes kecakapan bermain bola basket dari *Johnson Basket Ball Test*, yaitu menggiring bola melewati gawang atau *hurdle* selama 30 detik dengan validitas tes 0,65 dan realibilitas tes 0,73. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan  $t_{hitung}$  sebesar -8,042 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,796 ( $-8,042 > 1,796$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 5,25 dari 16,25 menjadi 21,5. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 32,3 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan menggiring bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Sewon tahun 2013.

### C. Kerangka Berpikir

Mengumpan (*passing*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan bola basket. Hal ini tercermin dari terciptanya banyak peluang diawali dari passing di daerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Umpan lambung (*overhead pass*) sangat efektif digunakan saat melakukan serangan balik cepat (*fast break*) dan perpindahan sisi serang. Setelah peneliti melakukan pengamatan pemain ekstrakurikuler bola basket SMP N 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul baik saat bermain waktu latihan maupun saat ada pertandingan, banyak sekali kesalahan – kesalahan yang terjadi waktu melakukan *overhead pass* sehingga bola tidak sampai ke daerah lawan atau mampu direbut oleh pemain lawan.

Latihan dilakukan dengan menggunakan net, diharapkan dapat menarik minat peserta sehingga peserta dapat mengikuti ekstrakurikuler dengan sungguh – sungguh yang akan secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan *overhead pass*. Latihan terus menerus akan mengakibatkan hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Kemampuan siswa dalam bermain basket khususnya teknik dasar passing (*overhead pass*) akan meningkat jika peserta latihan secara rutin dan selalu menambah jam latihan. Tentunya dengan niat dan tekad yang kuat, pasti semua akan menuai hasil yang bagus. Jika tujuan dapat tercapai, maka akan sangat membanggakan bagi diri sendiri maupun pihak sekolah.

Secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2. Kerangka Berfikir**

#### D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Ha: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Menurut Sugiyono (2012: 107) “Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Penelitian ini, metode yang digunakan adalah *one-group pre-test post-test design*. Tujuannya adalah untuk mempermudah langkah-langkah dalam penelitian. Pada desain ini merupakan desain yang membandingkan tes awal dan tes akhir.

**Tabel 2. *One-Group Pre-Test Post-Test Design***

| <b>Kelompok</b> | <b><i>Pretest</i></b> | <b><i>Treatment/Perlakuan</i></b> | <b><i>Posttest</i></b> |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|
| Eksperimen      | A1                    | X                                 | A2                     |

Keterangan :

- A1 : *Pretest* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen
- A2 : *Posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen
- X : *Treatment*. Perlakuan yang diberikan di kelompok eksperimen.

### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:61) menyatakan “ variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”. Penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan menggunakan net dan variabel terikatnya adalah kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket. Sedangkan untuk definisi operasionalnya adalah:

1. Kemampuan *overhead pass* dalam bola basket adalah kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan. Keahlian yang dimaksud adalah lemparan *overhead pass* sebanyak 10 kali kearah sasaran yang di dalamnya terdapat point 1-3.
2. Latihan menggunakan net adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap, dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi kemampuan *overhead pass* yang optimal dengan menggunakan alat bantu yaitu net.

Berdasarkan tes keterampilan melempar bola ke arah sasaran tersebut akan dapat diketahui kemampuan masing-masing dari siswa yang melakukan perlakuan dan akan diketahui juga tingkat keterampilan *overhead pass* yang berbeda-beda dari setiap siswa tersebut.

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Wonosari yang berjumlah 26 peserta dan yang menjadi sampel peserta ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 16 peserta. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan memperhatikan

peserta yang aktif dalam ekstrakurikuler bola basket dan peserta bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

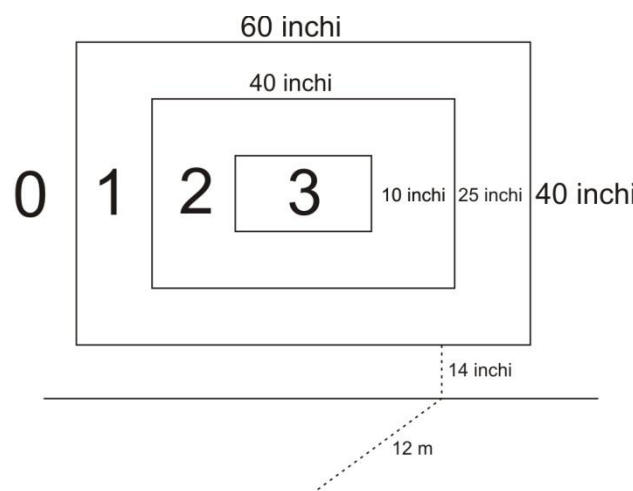
##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian Sugiyono (2012: 148). Instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah melempar bola ke arah sasaran mengadopsi dari item tes *passing Johnson Basket Ball Test* yang digunakan untuk mengukur kemampuan *overhead pass* dengan peraturan, jarak, dan ukuran target yang sama dari *Johnson Basket Ball Test*. Instrumen yang terkait *overhead pass* belum di ketahui tingkat validitas dan reliabilitasnya, maka peneliti melakukan uji coba instrumen di SMP Negeri 2 Wonosari. Hasil uji coba diperoleh validitas 0,837 dan reliabilitasnya sebesar 0,911. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen, oleh karena itu sebelum eksperimen dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dengan melemparkan bola ke arah sasaran modifikasi dari *Johnson Basket Ball Test*:

Tes melemparkan bola ke arah sasaran merupakan tes untuk mengukur kemampuan *overhead pass* dalam bola basket. Setiap *testee* mendapat kesempatan sebanyak 10 kali untuk melempar bola ke arah sasaran. Selama melakukan tes, *testee* tidak boleh menginjak atau melewati garis. Apabila pada waktu melakukan lemparan, salah satu atau kedua kaki *testee* menginjak atau melewati garis, maka lemparan tersebut dianggap tidak sah

dan tidak diberi angka. Lemparan yang sah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan dari belakang garis batas, dan apabila bola jatuh diantara garis batas maka sekor diambil yang terbesar dalam melempar bola dengan menggunakan dua tangan. Apabila bola tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas, boleh segera diambil dan dengan cepat kembali siap dibelakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya. Skor tertinggi 30 dan terendah 0.



**Gambar 3. Instrument *Overhead Pass***

**(Sumber: Ngatman, 2011:30)**

b. *Treatment*

*Treatment* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991:4), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Bentuk latihan menggunakan net dengan rincian latihan sebagai berikut: Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu bertempat di lapangan olahraga SMP Negeri 2 Wonosari, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat pukul 15.00-17.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini

adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul sebanyak 16 peserta. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) dilaksanakan pada hari Kamis 12 November 2015 dan tes akhir (*posttest*) dilaksanakan pada hari Sabtu 19 Desember 2015. Sedangkan untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada peserta dan memberikan petunjuk tentang pelaksanaan tes. pengambilan data dilakukan dua hari *pretest* dan *posttest*. Pada setiap tes diawasi oleh dua tester, dua tester mempunyai tugas masing-masing, yaitu sebagai pemberi aba-aba atau pengawas dan penghitung hasil.

## **E. Teknik Analisis Data**

Langkah selanjutnya dalam teknik analisis data adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

## 1. Uji prasarat analisis

### a. Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan dianalisis atau yang akan diolah. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan program SPSS 16. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung ( $X^2$  hitung) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel ( $X^2$  tabel) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus:

$$X^2 = \frac{f_o - f_h}{f_h}^2 \text{ (Suharsimi Arikunto, 2010: 333)}$$

Keterangan

$X^2$  = Chi kuadrat

$f_o$  = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

$f_h$  = frekuensi yang diharapkan

### b. Uji homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \text{ (Sugiyono, 2010: 199)}$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka varian data tersebut homogen.

## 2. Uji hipotesis

Data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan rumus uji-t (t-test).

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\frac{x^2 d}{N(N-1)}} \text{ (Arikunto, 2010: 349)}$$

Dengan keterangan :

|         |   |
|---------|---|
| Md      | = mean dari perbedaan pre test dengan post test |
| xd      | = deviasi masing-masing subjek                  |
| $x^2 d$ | = jumlah kuadrat deviasi                        |
| N       | = Subjek pada sampel                            |
| d.b.    | = ditentukan dengan N-1                         |

Hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% dan db = N-1. Kriteria pengujian  $H_0$  diterima jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , harga lainnya  $H_0$  ditolak.

## 3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

*Mean different* = perbedaan rata-rata

*Mean pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean posttest* = rata-rata *posttest*

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

### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian**

#### 1. Deskripsi Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul yang beralamatkan di Jl. Veteran Nomor 08 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

#### 2. Deskripsi Waktu Penelitian

Adapun waktu pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 12 November 2015 dan pelaksanaan data *posttest* pada tanggal 19 Desember 2015, seluruh pelaksanaan pengukuran tersebut dilakukan dari pukul 15.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB.

#### 3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 16 siswa, yang terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri.

### **B. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul dapat dideskripsikan sebagai berikut:

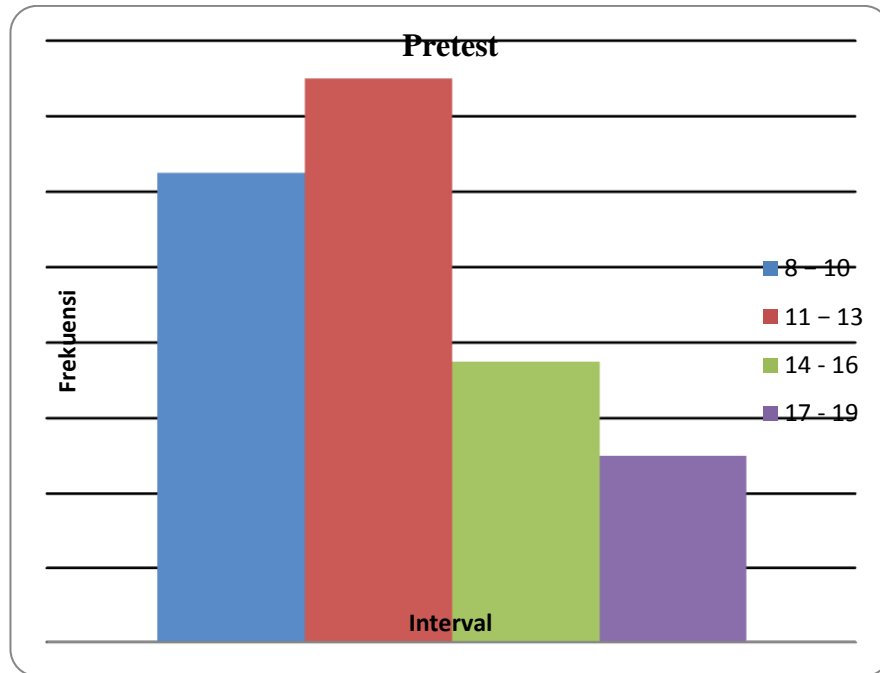
**1. Distribusi Data Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari *Pretest***

Hasil penelitian kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 8; nilai maksimum = 18; rerata = 12,56; median = 12,5; modus = 10 dan *standard deviasi* = 2,78. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari *Pretest***

| No            | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| 1             | 17 – 19  | 2         | 12,5       |
| 2             | 14 – 16  | 3         | 18,75      |
| 3             | 11 – 13  | 6         | 37,5       |
| 4             | 8 – 10   | 5         | 31,25      |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>16</b> | <b>100</b> |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Saat *Pretest***

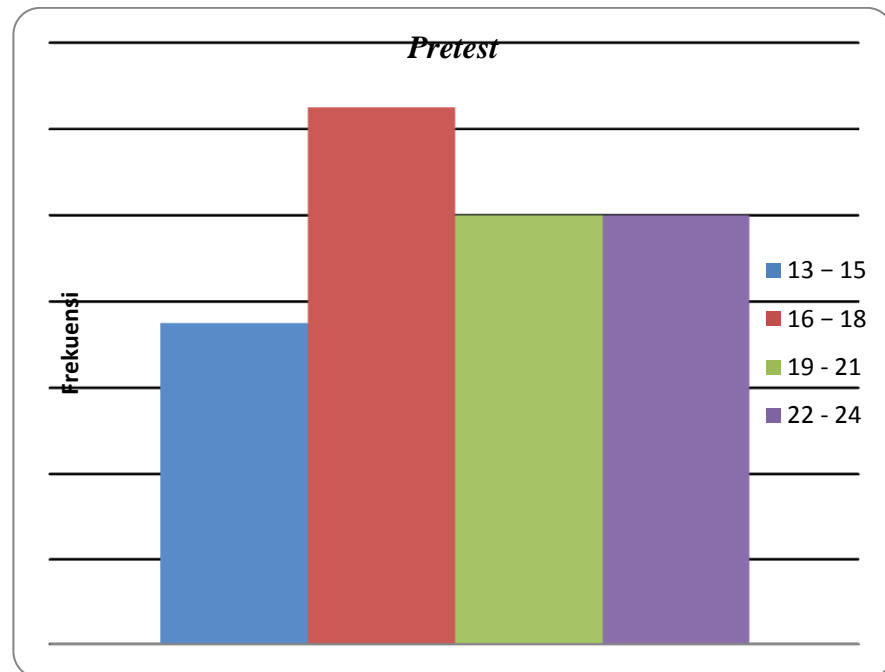
**2. Distribusi Data Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari *Posttest***

Hasil penelitian kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 13, nilai maksimum = 23; rerata = 18,56; median = 18,5; modus = 17 dan *standard deviasi* = 3,07. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari *Posttest***

| No            | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| 1             | 22 – 24  | 4         | 25         |
| 2             | 19 – 21  | 4         | 25         |
| 3             | 16 – 18  | 5         | 31,25      |
| 4             | 13 – 15  | 3         | 18,75      |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>16</b> | <b>100</b> |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari *Posttest***

### **3. Persentase Peningkatan Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari**

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diketahui hasil

peningkatan kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari dengan latihan menggunakan net. Untuk mengetahui besarnya peningkatan Hasil kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 12,56 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 18,56. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{18,56-12,56}{12,56} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 47,77 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 47,77 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan menggunakan net dapat meningkatkan kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

#### **4. Analisis Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

**a. Uji Normalitas**

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

|                 | <b>Df</b> | <b><math>\chi^2</math> tabel</b> | <b><math>\chi^2</math> Hit</b> | <b>P</b> | <b>Keterangan</b> |
|-----------------|-----------|----------------------------------|--------------------------------|----------|-------------------|
| <i>Pretest</i>  | 8         | 15,507                           | 5,375                          | 0,717    | <b>Normal</b>     |
| <i>Posttest</i> | 9         | 16,919                           | 2,570                          | 0,973    | <b>Normal</b>     |

Hasil pada tabel 5 di atas, diketahui data *pretest* kemampuan *over head pass* diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung}$  (5,374) <  $\chi^2_{tabel}$  (15,507), jadi dapat disimpulkan data *pretest* kemampuan *over head pass* berdistribusi normal. Data *posttest* kemampuan *over head pass* diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung}$  (2,570) <  $\chi^2_{tabel}$  (16,919), jadi dapat disimpulkan data *posttest* kemampuan *over head pass* berdistribusi normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung}$  <  $F_{tabel}$  test dinyatakan homogen,

jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas**

| Test                            | df   | F tabel | F hit | P     | Keterangan |
|---------------------------------|------|---------|-------|-------|------------|
| kemampuan <i>over head pass</i> | 1:30 | 4,17    | 0,443 | 0,511 | Homogen    |

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan *over head pass* diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (0,443) <  $F_{tabel}$  (4,17), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

**c. Uji t**

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

| <i>Pretest – posttest</i>       | Df | T tabel | T hitung | P     | Sig 5 % |
|---------------------------------|----|---------|----------|-------|---------|
| kemampuan <i>over head pass</i> | 30 | 2,042   | 10,805   | 0,000 | 0,05    |

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (10,805) >  $t_{tabel}$  (2,042), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Hasil tersebut diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap

kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul”.

### C. Pembahasan

Permainan bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai, Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket, tentunya para pemain harus bisa menguasai teknik dasar permainan bolabasket salah satunya adalah *overhead pass*.

Operan di atas kepala (*overhead pass*) adalah salah satu usaha mengoper bola yang dilakukan dalam permainan bola basket dengan cara melemparkan bola melewati atas kepala dengan tingkat ketepatan yang tinggi. Sehingga operan ini dapat digunakan untuk melatih akurasi/ketepatan pemain. Operan ini dimaksud agar lawan tidak mudah untuk mendapatkan bola. Melempar bola di atas kepala atau tinggi, diharapkan lawan tidak dapat menjangkau atau merebut bola dengan mudah.

Mengingat *overhead pass* merupakan salah satu teknik dasar yang penting, penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan kemampuan *overhead pass* menggunakan latihan net. Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh nilai  $t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042)$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Jika **H<sub>a</sub>** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh

yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *overhead pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul’.

Hasil tersebut diartikan bahawa latihan passing menggunakan net mampu berpengaruh terhadap kemampuan *overhead pass*. Pengaruh yang diberikan oleh latihan menggunakan net dalam penelitian ini menjukan hasil yang positif dengan peningkatan persentasenya sebesar 47,77 %. Dengan melakukan latihan net anak dilatih untuk melakukan operan di atas kepala secara terus menerus, sehingga ketepatan dan akurasi akan diperoleh pemain. Permainan net adalah permainan dengan usaha diri sendiri atau kelompok menggunakan net yang dapat menimbulkan kesenangan sehingga dapat memberikan manfaat yang berarti.

Menurut Aziz Syamsir (2000: 20) “permainan adalah suatu kegiatan menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seseorang atau lebih.” Permainan yang menarik, menantang, dan memberikan kesenangan akan memberikan dampak yang baik bagi peserta. Ditambah latihan yang *continue* membuat anak menjadi terlatih dalam melakukan kemampuan *overhead pass* dengan baik.

Latihan menggunakan net dalam hal ini berfungsi sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan dan ketepatan lemparan. Secara tidak langsung dengan latihan passing menggunakan net pemain dituntut untuk melatih kedua tangan memberikan operan di atas kepala sehingga selain tangan terlatih untuk kekuatan, juga melatih ketepatan dalam memberikan

operan. Hal tersebut dikarenakan latihan menggunakan net juga merupakan latihan secara berpasangan, sehingga pemain berlatih memberikan operan kepada pemain secara tepat dan akurat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai  $t_{hitung} (10,805) > t_{tabel} (2,042)$ , sehingga dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan net terhadap kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul mengenai data *over head pass*.
2. Adanya Pengaruh latihan menggunakan net terhadap kemampuan *over head pass*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *over head pass* peserta ekstrakurikuler bola basket.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak menemukan instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *overhead pass* saja. Instrumen dalam penelitian ini mengadopsi ukuran *Johnson Basket Ball* untuk item tes *passing*, instrumen tersebut digunakan untuk tes *overhead pass*.
2. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
3. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.
4. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

#### 4. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *over head pass* yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan permainan latihan menggunakan net.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *over head pass* bola basket yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan

yang berpengaruh terhadap kemampuan *over head pass* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Alfian Restu Noviantoro. (2014). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 3 Sewon. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Azis Syamsir. (2000). *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor, O. (1999). *Periodization Training for Sports*. United States: Human Kinetic.
- Depdiknas, (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008 xvi, 1072 hlm.; 21,5 cm.
- Djoko Pekik I. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta: C.V.Tambak Kusuma.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Kementerian Pemuda dan Pendidikan. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013. Vi, 298.:ilus,;25 cm.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jawa Barat: Ghalia Indonesia Printing.
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Grasindo.

- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhammad Aziz Nur Sariffudin. (2015). *Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan Chest Pass Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 3 Wonosari*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ngatman. (2011). *Petunjuk Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Purwodarminto, (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008 xvi, 1826 hlm.; 21,5 cm.
- Rahantoknam, B.Edward. (1988). *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Robbins, Stephen,P., Judge, Timothy, A. (2008). *Organization Behavior, Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rusli Lutan, dkk. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- . (2000). *Dasar Kepeatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Russel R Pate,dkk. (1978). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Schimdt, Richard A. (1991). *Motor Learning and Performance From Principles to Practice*.United States: Human Kinetics.
- Siti Baitul Mukarromah. (2009). *Pencegahan Dislipidimia Dan Peningkatan Kebugaran Tubuh Pada Remaja Putri Dan Ibu Rumah Tangga Melalui Senam Aerobik*. *Skripsi*. Semarang. FIK UNNES.
- Sudirman Anwar. (2015). *Management of Student Development*. Riau: Yayasan Indragiri.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Suharjana. (2007). *Diktat Kuliah Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafariddin. (2012). *Pendidikan Pemberdayaan Masyarakat*. Medan. Perdana Publishing.
- Tjaliek Sugiardo. (2001). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani “*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Yosi Abdian Tindaon. (2012). *Pengertian Pengaruh*. Diakses dari <http://yosiabdiantindaon.blogspot.com/2012/11/pengertian-pengaruh.html>. Pada tanggal 21 September 2015, Jam 08.32 WIB.
- Wissel, Hal. (2012). *Basketball Steps to Success Third Edition*. United States: Human Kinetics.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

### SURAT KETERANGAN / IJIN 070/REG/W/214/11/2015

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Nomor : 603/UN.34.16/PP/2015  
Tanggal : 11 NOVEMBER 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat:
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Pertezinan bagi Perguruan, Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 16 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Pertezinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJUJURKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : DESY ARISANDI NIP/NIM : 12601241065  
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR), UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN OVER HEAD PASS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY  
Waktu : 12 NOVEMBER 2015 s/d 12 FEBRUARI 2016

#### Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui instansi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap instansi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib menaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 12 NOVEMBER 2015  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



#### Tembusan:

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL**  
**KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU**  
Alamat : Jl. Brigjen. Katamsno No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
Nomor : 923/KPTS/XI/2015

Membaca : Surat dari Setda Pemda DIY, Nomor : 070/REG/V/214/11/2015 , hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;  
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 51 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijinkan kepada  
Nama : **DESY ARISANDI NIM : 12601241065**  
Fakultas/Instansi : **PJKR / UNY**  
Alamat Instansi : **Karangmalang Yogyakarta**  
Alamat Rumah : **Semin, Semin, Gunungkidul**  
Keperluan : **ijin penelitian dengan judul : "PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN OVER HEAD PASS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Lokasi Penelitian : **SMPN 2 Wonosari Kab. Gunungkidul**  
Dosen Pembimbing : **Triani Hastuti, M.Pd**  
Waktunya : **Mulai tanggal : 13/11/2015 sd. 13/01/2016**  
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat Ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat Ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari  
Pada Tanggal 13 November 2015  
An. **BUPATI GUNUNGKIDUL**  
KEPALA  
  
**Dr. AZIS SALEH**  
NIP. 19660603 198602 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala Sekolah SMPN 2 Wonosari Kab. Gunungkidul ; ;
6. Arsip ;

### Lampiran 3. Surat Keterangan SMP N 2 Wonosari



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Jalan : Veteran Nomor 8 Wonosari, Gunungkidul. Telp. 391037. Kode Pos 55813  
Website : <http://smp2wonosari.sch.id> E-mail : [smp2wonosari@yahoo.co.id](mailto:smp2wonosari@yahoo.co.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421 / 401

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Nama : DESY ARISANDI  
NIM : 12601241065  
Fakultas : ILMU KEOLAHRAAGAN / Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : Jalan Colombo, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Tukluk, Semin, Semin, Gunungkidul




Telah melakukan penelitian di SMP N 2 Wonosari, dengan judul " PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN NET TERHADAP KEMAMPUAN *OVER HEAD PASS* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wonosari, 12 Desember 2015

Kepala Sekolah  
  
Drs. SUPARTO  
NIP. 19600903 198610 1 002

## Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

|  |  |          |          |              |                    |
|--|--|----------|----------|--------------|--------------------|
|   | PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA<br>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH<br><b>BALAI METROLOGI</b><br>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062 |          |          |              |                    |
| <b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b><br>CALIBRATION CERTIFICATE<br>Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015<br>Number   |  |          |          |              |                    |
| <table border="1"><tr><td>No Order</td><td>: 008697</td></tr><tr><td>Diterima tgl</td><td>: 16 November 2015</td></tr></table>   |  | No Order | : 008697 | Diterima tgl | : 16 November 2015 |
| No Order   | : 008697   |          |          |              |                    |
| Diterima tgl   | : 16 November 2015   |          |          |              |                    |
| <b>ALAT</b><br>Equipment   |  |          |          |              |                    |
| Nama<br>Name   | : Stopwatch  |          |          |              |                    |
| Kapasitas<br>Capacity  | : 9 jam  |          |          |              |                    |
| Daya Baca<br>Accuracy  | : 0,01 detik   |          |          |              |                    |
| Tipe/Model<br>Type/Model   | : -  |          |          |              |                    |
| Nomor Seri<br>Serial number  | : -  |          |          |              |                    |
| Merek/Buatan<br>Trade Mark/Manufaktur  | : -  |          |          |              |                    |
| <b>PEMILIK</b><br>Owner  |  |          |          |              |                    |
| Nama<br>Name   | : Desy Arisandi  |          |          |              |                    |
| Alamat<br>Address  | : Tukluk, Semin, Gunung Kidul  |          |          |              |                    |
| <b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b><br>Method, Standard, Traceability  |  |          |          |              |                    |
| Metode<br>Method   | : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  |          |          |              |                    |
| Standar<br>Standard  | : Casio HS-80TW.IDF  |          |          |              |                    |
| Telusuran<br>Traceability  | : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN  |          |          |              |                    |
| <b>TANGGAL DIKALIBRASI</b><br>Date of Calibrated   | : 16 November 2015   |          |          |              |                    |
| <b>LOKASI KALIBRASI</b><br>Location of calibration   | : Balai Metrologi Yogyakarta   |          |          |              |                    |
| <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b><br>Environment condition of calibration  | : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%   |          |          |              |                    |
| <b>HASIL</b><br>Result   | : Lihat sebaliknya   |          |          |              |                    |
| Yogyakarta, 23 November 2015<br>Kepala<br><br>Sodaryono, SE<br>NIP. 19580114 197903 1 006 |  |          |          |              |                    |
|    |  |          |          |              |                    |
| Halaman 1 dari 2 Halaman   | FBM.22-02.T  |          |          |              |                    |
| DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA  |  |          |          |              |                    |

Lampiran 5. Surat Kalibrasi Pita Meter

|  |  |   |
|--|--|---|
|   | PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA<br>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH<br><b>BALAI METROLOGI</b><br>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062 |   |
|  | <b>SERTIFIKAT PENERAAN</b><br>VERIFICATION CERTIFICATE<br>Nomor : 5053 / UP - 406 / XI / 2015<br>Number  |   |
|  |  | No. Order : 008697<br>Diterima tgl : 16 November 2015 |
| <b>ALAT</b><br>Equipment   | Nama : Pita Meter<br>Kapasitas : 5,00 m<br>Daya Baca : 1 mm  | Tipe/Model : -<br>Nomor Seri : -<br>Merek/Buatan : -  |
| <b>PEMILIK</b><br>Owner  | Nama : Desy Arisandi<br>Alamat : Tukluk, Semin, Gunung Kidul   |   |
| <b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b><br>Method, Standard, Traceability   | Metode : SK Diljen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010<br>Standard : Komparator 1 m<br>Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN  |   |
| <b>TANGGAL TERA ULANG</b><br>Date of Verification  | : 16 November 2015   |   |
| <b>LOKASI TERA ULANG</b><br>Location of Verification   | : Balai Metrologi Yogyakarta   |   |
| <b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b><br>Environment condition of Verification  | : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%   |   |
| <b>HASIL TERA ULANG</b><br>Result of verification  | : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015   |   |
| <b>DITERA ULANG KEMBALI</b><br>Reverification  | : 16 November 2016   |   |
| Yogyakarta, 23 November 2015   |  |   |
| <br>Kepala<br>Soliharyono, SE<br>NIP. 19560114 197903 1 006 |  |   |
| Halaman 1 dari 2 Halaman   |  | FBM.22-01.T   |
| DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SELZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA                            |  |   |

## Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgment*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul", maka saya memohon kepada Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP.19720904 200112 2 001

Yogyakarta, 6 November 2015

Hormat saya



Desy Arisandi

NIM.12601241065

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul", maka saya memohon kepada Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP.19720904 200112 2 001

Yogyakarta, 30 Oktober 2015

Hormat saya



Desy Arisandi

NIM.12601241065

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul", maka saya memohon kepada Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 6 November 2015

Dosen Pembimbing

Hormat saya



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

Desy Arisandi

NIP.19720904 200112 2 001

NIM.12601241065

## Lampiran 7. Surat Persetujuan *Expert Judgment*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Herka Maya Jatmika,S.Pd.Jas.,M.Pd.

NIP : 19820101 200501 1 001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Desy Arisandi

NIM : 12601241065

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 November 2015

Yang Menyatakan



Herka Maya Jatmika,S.Pd.Jas.,M.Pd.

NIP. 19820101 200501 1 001

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aris Fajar Pambudi, M.Or.

NIP : 19820522 200912 1 006

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Desy Arisandi

NIM : 12601241065

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 November 2015

Yang Menyatakan



Aris Fajar Pambudi, M.Or.

NIP. 19820522 200912 1 006

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

NIP : 19821214 201012 2 004

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Over Head Pass* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunungkidul" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Desy Arisandi

NIM : 12601241065

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 November 2015

Yang Menyatakan



Indah Prasetyawati, M.Or

NIP. 19821214 201012 2 004

## Lampiran 8. Program Latihan

### *Pretest dengan Johnson Basket Ball Test*

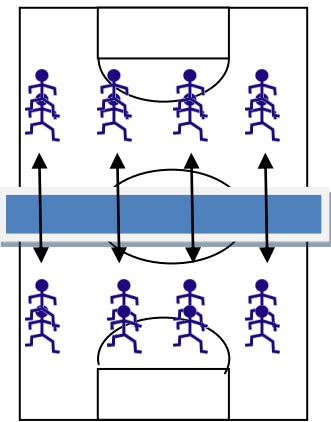
Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Jumlah Anak Latih : 16 peserta  
 Sesi : *pretest*  
 Hari/Tanggal : Kamis, 12 November 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone  
 Intensitas : Sedang

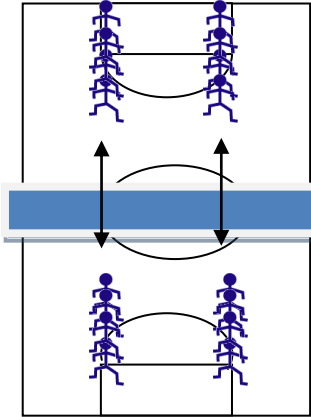
| No | Materi Latihan   | Dosis       | Formasi                 | Keterangan   |
|----|--|-------------|-------------------------|--|
| 1. | Pengantar :<br>Dibariskan,<br>Doa, Penjelasan<br>materi latihan  | 2<br>menit  | O<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx | Menjelaskan<br>mengenai <i>pretest</i><br>yang akan dilakukan.   |
| 2. | Pemanasan :<br>Jogging,<br>stretching statis<br>dan dinamis.<br>Pemanasan<br>menggunakan<br>bola ( <i>passing</i> ,<br><i>dribbling</i> , <i>lay</i><br><i>up</i> , dll) | 15<br>menit | O<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx | Peserta melakukan<br>pemanasan<br>stretching statis dan<br>dinamis, kemudian<br>melakukan<br>pemanasan<br>menggunakan bola.  |
| 3. | <i>Pretest</i>   | 60<br>menit |                         | Merupakan tes yang<br>dilakukan untuk<br>mengetahui tingkat<br>kemahiran testi<br>dalam melempar<br>bola dari atas kepala<br>( <i>over head pass</i> ).<br>Setiap testi<br>mendapat<br>kesempatan<br>sebanyak 10 kali<br>lemparan. Jika bola<br>jatuh diantara garis<br>batas, sektor yang<br>diambil yang<br>terbesar. Sektor<br>tertinggi 30 dan |

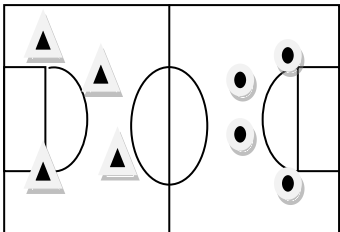
|    |  |          |                           |   |
|----|--|----------|---------------------------|---|
|    |  |          |                           | terendah 0.   |
| 4. | Penutup :<br>a. Cooling down stretching statis.<br>b. Evaluasi<br>c. Doa | 13 menit | O<br>xxxxxxxx<br>xxxxxxxx | Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan. |

## Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 16 peserta  
 Sesi : 1-4  
 Hari/Tanggal : Jumat 13 November 2015, Senin 16 November 2015, Rabu 18 November 2015, Jumat 20 November 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone  
 Intensitas : Sedang

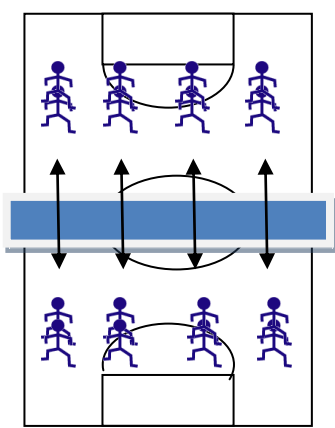
| No | Materi Latihan   | Dosis  | Formasi  | Keterangan  |
|----|--|--|--|---|
| 1. | Pengantar :<br>Dibariskan,<br>Doa,<br>Penjelasan<br>materi latihan   | 2 menit  | O<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX  | Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>over head pass</i> .  |
| 2. | Pemanasan :<br>Jogging,<br>stretching statis dan dinamis.<br>Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, lay up, dll</i> ) | 15 menit   | O<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX  | Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.   |
| 3. | Inti latihan<br>a. Latihan<br>Passing<br><i>over head pass</i><br>dengan net   | 20 menit<br><br>Set: 5<br>Repetisi: 20<br>Recovery: 1 menit<br>Interval: 5 menit |  | Dibagi menjadi 8 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 2 orang, kemudian masing-masing kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya secara bergantian. Setelah melakukan |

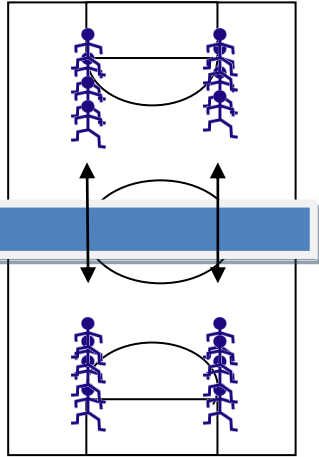
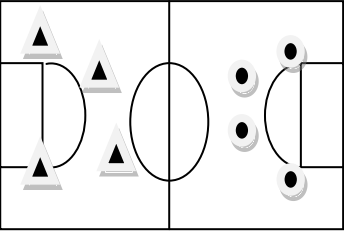
|  |                   |   |   |  |
|--|-------------------|---|---|--|
|  | <p>b. Bermain</p> | <p>20 menit</p> <p>Set: 5</p> <p>Repetisi: 25</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p> |  | <p><i>over head pass</i></p> <p>peserta tersebut berlari ke belakang pasangannya. Jarak peserta ke net 300 cm dan tinggi net 150 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> <p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 4 orang. Setiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya. Setelah melakukan <i>over head pass</i> peserta tersebut berlari ke barisan paling belakang dari kelompoknya. Jarak net dengan peserta 300 cm dan tinggi net 150 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> <p>Bermain 1 lapangan 4 lawan 4 satu lapangan penuh, 8 peserta menunggu</p> |
|--|-------------------|---|---|--|

|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
|    |   |          |  | <p>dan mengamati selama kurang lebih 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain.</p>                                  |
| 4. | <p>Penutup :</p> <p>a. Cooling down stretching statis.</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Doa</p> | 13 menit | <p>O</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxx</p>   | <p>Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.</p> |

## Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 16 peserta  
 Sesi : 5-8  
 Hari/Tanggal : Senin 23 November 2015, Rabu 25 November 2015, Jumat 27 November 2015, Senin 30 November 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone  
 Intensitas : Sedang

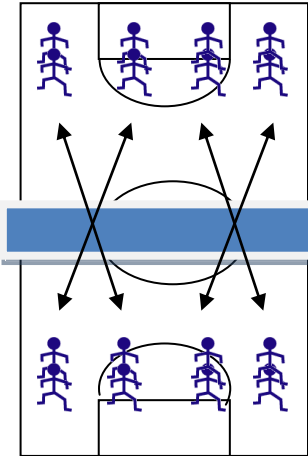
| No | Materi Latihan   | Dosis  | Formasi  | Keterangan  |
|----|--|--|--|---|
| 1. | Pengantar :<br>Dibariskan,<br>Doa,<br>Penjelasan<br>materi latihan   | 2 menit  | O<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX  | Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>over head pass</i> .  |
| 2. | Pemanasan :<br>Jogging,<br>stretching statis dan dinamis.<br>Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, lay up, dll</i> ) | 15 menit   | O<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX  | Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.   |
| 3. | Inti latihan<br>a. Latihan <i>Passing over head pass</i> dengan net  | 20 menit<br><br>Set: 6<br>Repetisi: 20<br>Recovery: 1,5 menit<br>Interval: 5 menit |  | Dibagi menjadi 8 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 2 orang. Tiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya secara bergantian. Setelah melakukan <i>over head pass</i> |

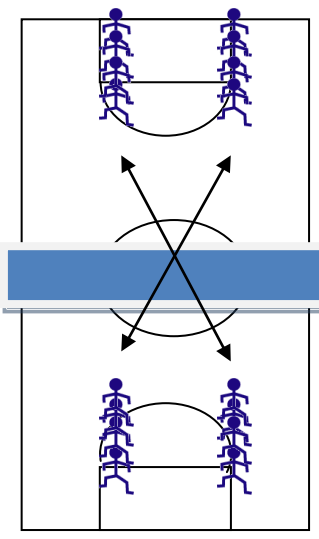
|  |            |   |  |   |
|--|------------|---|--|---|
|  |            | <p>20 menit</p> <p>Set: 6</p> <p>Repetisi: 25</p> <p>Recovery: 2 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p> |   | <p>peserta berpindah ke barisan belakang kelompoknya. Jarak peserta ke net 400 cm dan tinggi net 180 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> <p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 4 orang. Tiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya secara bergantian. Setelah melakukan <i>over head pass</i> peserta berpindah ke barisan belakang kelompoknya. Jarak peserta ke net 400 cm dan tinggi net 180 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> <p>Bermain 1 lapangan 4 lawan 4 satu lapangan penuh, 8 peserta menunggu dan mengamati selama kurang lebih</p> |
|  | b. Bermain | 10 menit  |  |   |

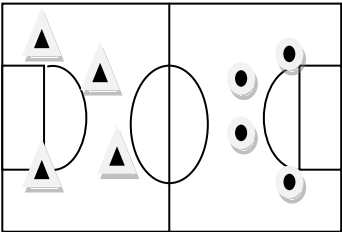
|    |  |          |                           |   |
|----|--|----------|---------------------------|---|
|    |  |          |                           | 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain.  |
| 4. | Penutup :<br>a. Cooling down stretching statis.<br>b. Evaluasi<br>c. Doa | 13 menit | O<br>xxxxxxxx<br>xxxxxxxx | Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa. |

## Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 16 peserta  
 Sesi : 9-12  
 Hari/Tanggal : Rabu 2 Desember 2015, Jumat 4 Desember 2015,  
 Senin 7 Desember 2015, Rabu 9 Desember 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone  
 Intensitas : Sedang

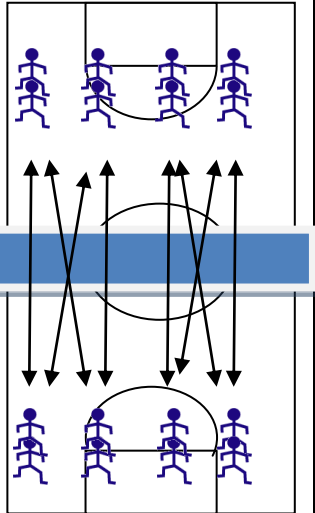
| No | Materi Latihan  | Dosis  | Formasi  | Keterangan   |
|----|---|--|--|--|
| 1. | Pengantar :<br>Dibariskan,<br>Doa,<br>Penjelasan<br>materi latihan  | 2 menit  | O<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx  | Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>over head pass</i> .   |
| 2. | Pemanasan :<br>Jogging,<br>stretching<br>statis dan<br>dinamis.<br>Pemanasan<br>menggunakan<br>bola ( <i>passing</i> ,<br><i>dribbling</i> , <i>lay</i><br><i>up</i> , dll) | 15 menit   | O<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx  | Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.  |
| 3. | Inti latihan<br>a. Latihan<br>Passing<br><i>over head</i><br><i>pass</i><br>dengan net  | 20 menit<br><br>Set: 6<br>Repetisi:<br>25<br>Recovery:<br>2 menit<br>Interval:<br>10 menit |  | Dibagi menjadi 8 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 2 orang. Tiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya dan dilempar menyilang secara bergantian. Setelah melakukan <i>over</i> |

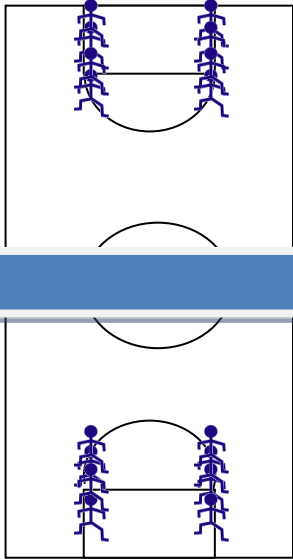
|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | <p>20 menit</p> <p>Set: 8</p> <p>Repetisi: 20</p> <p>Recovery: 2 menit</p> <p>Interval: 10 menit</p> |  | <p><i>head pass</i> peserta berpindah ke barisan belakang kelompoknya. Jarak peserta ke net 500 cm dan tinggi net 200 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> <p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 4 orang. Tiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya dan dilempar menyilang secara bergantian. Setelah melakukan <i>over head pass</i> peserta berpindah ke barisan belakang kelompoknya. Jarak peserta ke net 500 cm dan tinggi net 200 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> |
|--|--|--|---|---|

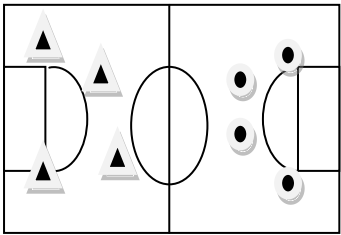
|    |  |          |  |   |
|----|--|----------|--|---|
|    | b. Bermain   | 10 menit |  | Bermain 1 lapangan 4 lawan 4 satu lapangan penuh, 8 peserta menunggu dan mengamati selama kurang lebih 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain. |
| 4. | Penutup :<br>a. Cooling down stretching statis.<br>b. Evaluasi<br>c. Doa | 13 menit | O<br>xxxxxxxx<br>xxxxxxxx  | Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.                                     |

## Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 16 peserta  
 Sesi : 13-16  
 Hari/Tanggal : Jumat 11 Desember 2015, Senin 14 Desember 2015, Rabu 16 Desember 2015, Jumat 18 Desember 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone  
 Intensitas : Tinggi

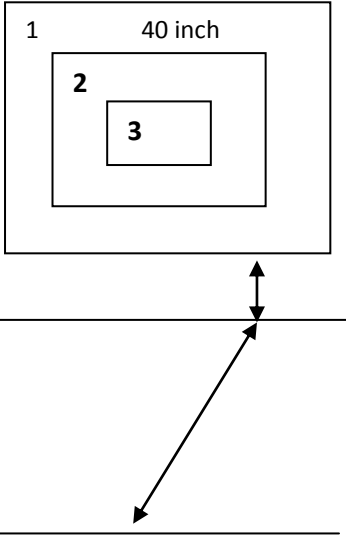
| No | Materi Latihan   | Dosis   | Formasi  | Keterangan   |
|----|--|---|--|--|
| 1. | Pengantar :<br>Dibariskan,<br>Doa,<br>Penjelasan<br>materi latihan   | 2 menit   | O<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX  | Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>over head pass</i> .   |
| 2. | Pemanasan :<br>Jogging,<br>stretching statis dan dinamis.<br>Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, lay up, dll</i> ) | 15 menit  | O<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX  | Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.  |
| 3. | Inti latihan<br>a. Latihan <i>Passing over head pass</i> dengan net  | 20 menit<br>Set: 8<br>Repetisi: 20<br>Recovery: 2,5 menit<br>Interval: 10 menit |  | Dibagi menjadi 8 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 2 orang. Tiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya, setelah itu bola dilempar menyilang secara bergantian. |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | <p>20 menit</p> <p>Set: 8</p> <p>Repetisi: 20</p> <p>Recovery: 3 menit</p> <p>Interval: 10 menit</p> |  | <p>Setelah melakukan <i>over head pass</i> peserta berpindah ke barisan belakang kelompoknya. Jarak peserta ke net 600 cm dan tinggi net 220 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> <p>Dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 4 orang. Tiap kelompok melakukan <i>over head pass</i> ke arah pasangannya yang berada di depannya setelah itu bola dilempar menyilang secara bergantian. Setelah melakukan <i>over head pass</i> peserta berpindah ke barisan belakang kelompoknya. Jarak peserta ke net 600 cm dan tinggi net 220 cm.</p> <p>— : arah lemparan bola</p> <p>----- : batas lapangan</p> |
|--|--|--|---|---|

|    |  |          |  |   |
|----|--|----------|--|---|
|    | b. Bermain   | 10 menit |  | Bermain 1 lapangan 4 lawan 4 satu lapangan penuh, 8 peserta menunggu dan mengamati selama kurang lebih 5 menit. Setelah selesai bergantian bermain. |
| 4. | Penutup :<br>a. Cooling down stretching statis.<br>b. Evaluasi<br>c. Doa | 13 menit | O<br>xxxxxxxx<br>xxxxxxxx  | Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.                                     |

**Posttest dengan Johnson Basket Ball Test**

Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Jumlah Anak Latih : 16 peserta  
 Sesi : *posttest*  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 19 Desember 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone  
 Intensitas : Sedang

| No | Materi Latihan   | Dosis       | Formasi  | Keterangan  |
|----|--|-------------|--|---|
| 1. | Pengantar :<br>Dibariskan,<br>Doa, Penjelasan<br>materi latihan  | 2<br>menit  | O<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx  | Menjelaskan<br>mengenai <i>pretest</i><br>yang akan dilakukan.  |
| 2. | Pemanasan :<br>Jogging,<br>stretching statis<br>dan dinamis.<br>Pemanasan<br>menggunakan<br>bola ( <i>passing,</i><br><i>dribbling, lay</i><br><i>up,dll</i> ) | 15<br>menit | O<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx  | Peserta melakukan<br>pemanasan<br>stretching statis dan<br>dinamis, kemudian<br>melakukan<br>pemanasan<br>menggunakan bola.   |
| 3. | <i>Pretest</i>   | 60<br>menit | 60<br> | Merupakan tes yang<br>dilakukan untuk<br>mengetahui tingkat<br>kemahiran testi<br>dalam melempar<br>bola dari atas kepala<br>( <i>over head pass</i> ).<br>Setiap testi<br>mendapat<br>kesempatan<br>sebanyak 10 kali<br>lemparan. Jika bola<br>jatuh diantara garis<br>batas, sektor yang<br>diambil yang<br>terbesar. Sektor<br>tertinggi 30 dan<br>terendah 0. |

|    |   |             |                           |   |
|----|---|-------------|---------------------------|---|
| 4. | Penutup :<br>d. Cooling<br>down<br>stretching<br>statis.<br>e. Evaluasi<br>f. Doa | 13<br>menit | O<br>xxxxxxxx<br>xxxxxxxx | Peserta melakukan<br>cooling down dan<br>evaluasi mengenai<br><i>pretest</i> yang telah<br>dilakukan. |
|----|---|-------------|---------------------------|---|

**Lampiran 9. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler**

| No | Nama | Pertemuan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|----|------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|    |      | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1  | TZ   | V         | V | V | V | V | - | V | V | V | -  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 2  | AP   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 3  | RI   | V         | V | V | V | V | - | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 4  | BS   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 5  | TP   | V         | V | - | V | V | V | V | V | V | -  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 6  | TA   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 7  | AA   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | -  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 8  | GA   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 9  | SM   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 10 | NP   | V         | V | - | V | V | - | V | V | V | -  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 11 | DA   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 12 | RNA  | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 13 | SW   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 14 | NAP  | V         | V | V | V | V | - | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 15 | NLA  | V         | V | - | V | V | V | V | V | V | V  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |
| 16 | PM   | V         | V | V | V | V | V | V | V | V | -  | V  | V  | V  | V  | V  | V  |

### Lampiran 10. Data Uji Coba

| Resp | Tes ke 1 | Tes Ke 2 |
|------|----------|----------|
| 1    | 9        | 11       |
| 2    | 10       | 10       |
| 3    | 12       | 10       |
| 4    | 16       | 17       |
| 5    | 18       | 19       |
| 6    | 20       | 22       |
| 7    | 17       | 20       |
| 8    | 15       | 15       |
| 9    | 13       | 17       |
| 10   | 19       | 16       |
| 11   | 22       | 19       |
| 12   | 16       | 18       |

## Lampiran 11. Uji Validitas Dan reliabilitas

### Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 12 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 12 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

|                           |        |            |                |
|---------------------------|--------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha          | Part 1 | Value      | 1,000          |
|                           |        | N of Items | 1 <sup>a</sup> |
|                           | Part 2 | Value      | 1,000          |
|                           |        | N of Items | 1 <sup>b</sup> |
| Total N of Items          |        | 2          |                |
| Correlation Between Forms |        |            | ,837           |

a. The items are: tes 1  
b. The items are: tes 2

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,911             | 2          |

## Lampiran 12. Data penelitian

### Pretest

| No | Nama | JK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Jumlah |
|----|------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
| 1  | TZ   | L  | 3 | 0 | 1 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1  | 11     |
| 2  | NAP  | P  | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  | 10     |
| 3  | NP   | P  | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0  | 8      |
| 4  | BS   | L  | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 2  | 16     |
| 5  | TP   | L  | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0  | 13     |
| 6  | TA   | L  | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 | 0  | 13     |
| 7  | AA   | L  | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2  | 12     |
| 8  | GA   | L  | 2 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2  | 17     |
| 9  | SM   | P  | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 1  | 13     |
| 10 | RNA  | P  | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0  | 12     |
| 11 | SW   | P  | 2 | 0 | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2  | 10     |
| 12 | RI   | L  | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3  | 18     |
| 13 | NLA  | P  | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1  | 10     |
| 14 | AP   | L  | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1  | 10     |
| 15 | DA   | P  | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 | 0  | 14     |
| 16 | PM   | P  | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  | 14     |

## Posttest

| No | Nama | Jk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Jumlah |
|----|------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
| 1  | TZ   | L  | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1  | 19     |
| 2  | NAP  | P  | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2  | 17     |
| 3  | NP   | P  | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1  | 13     |
| 4  | BS   | L  | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3  | 22     |
| 5  | TP   | L  | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1  | 22     |
| 6  | TA   | L  | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2  | 18     |
| 7  | AA   | L  | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2  | 20     |
| 8  | GA   | L  | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2  | 23     |
| 9  | SM   | P  | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 1 | 1  | 19     |
| 10 | RNA  | P  | 3 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2  | 17     |
| 11 | SW   | P  | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1  | 15     |
| 12 | RI   | L  | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2  | 23     |
| 13 | NLA  | P  | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2  | 15     |
| 14 | AP   | L  | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 0 | 3 | 3 | 1  | 21     |
| 15 | DA   | P  | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2  | 17     |
| 16 | PM   | P  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2  | 16     |

### Lampiran 13. Statistik Data Penelitian

#### Frequencies

[DataSet0]

**Statistics**

|                |         | Pretest | Posttest |
|----------------|---------|---------|----------|
| N              | Valid   | 16      | 16       |
|                | Missing | 0       | 0        |
| Mean           |         | 12,5625 | 18,5625  |
| Median         |         | 12,5000 | 18,5000  |
| Mode           |         | 10,00   | 17,00    |
| Std. Deviation |         | 2,78014 | 3,07612  |
| Minimum        |         | 8,00    | 13,00    |
| Maximum        |         | 18,00   | 23,00    |
| Sum            |         | 201,00  | 297,00   |

#### Frequency Table

**Pretest**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 8,00  | 1         | 6,3     | 6,3           | 6,3                |
|       | 10,00 | 4         | 25,0    | 25,0          | 31,3               |
|       | 11,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 37,5               |
|       | 12,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 50,0               |
|       | 13,00 | 3         | 18,8    | 18,8          | 68,8               |
|       | 14,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 81,3               |
|       | 16,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 87,5               |
|       | 17,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 93,8               |
|       | 18,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 100,0              |
|       | Total | 16        | 100,0   | 100,0         |                    |

**Posttest**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 13,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 6,3                |
|       | 15,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 18,8               |
|       | 16,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 25,0               |
|       | 17,00 | 3         | 18,8    | 18,8          | 43,8               |
|       | 18,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 50,0               |
|       | 19,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 62,5               |
|       | 20,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 68,8               |
|       | 21,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 75,0               |
|       | 22,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 87,5               |
|       | 23,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 100,0              |
| Total | 16    | 100,0     | 100,0   |               |                    |

## Lampiran 14. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

#### Chi-Square Test Frequencies

**Pretest**

|       | Observed N | Expected N | Residual |
|-------|------------|------------|----------|
| 8,00  | 1          | 1,8        | -,8      |
| 10,00 | 4          | 1,8        | 2,2      |
| 11,00 | 1          | 1,8        | -,8      |
| 12,00 | 2          | 1,8        | ,2       |
| 13,00 | 3          | 1,8        | 1,2      |
| 14,00 | 2          | 1,8        | ,2       |
| 16,00 | 1          | 1,8        | -,8      |
| 17,00 | 1          | 1,8        | -,8      |
| 18,00 | 1          | 1,8        | -,8      |
| Total | 16         |            |          |

**Posttest**

|       | Observed N | Expected N | Residual |
|-------|------------|------------|----------|
| 13,00 | 1          | 1,6        | -,6      |
| 15,00 | 2          | 1,6        | ,4       |
| 16,00 | 1          | 1,6        | -,6      |
| 17,00 | 3          | 1,6        | 1,4      |
| 18,00 | 1          | 1,6        | -,6      |
| 19,00 | 2          | 1,6        | ,4       |
| 20,00 | 1          | 1,6        | -,6      |
| 21,00 | 1          | 1,6        | -,6      |
| 22,00 | 2          | 1,6        | ,4       |
| 23,00 | 2          | 1,6        | ,4       |
| Total | 16         |            |          |

**Test Statistics**

|             | Pretest            | Posttest           |
|-------------|--------------------|--------------------|
| Chi-Square  | 5,375 <sup>a</sup> | 2,750 <sup>b</sup> |
| Df          | 8                  | 9                  |
| Asymp. Sig. | ,717               | ,973               |

## Lampiran 15. Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002  
/STATISTICS HOMOGENEITY  
/MISSING ANALYSIS.

### Oneway

#### Test of Homogeneity of Variances

Pretest

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| ,443             | 1   | 30  | ,511 |

#### ANOVA

Pretest

|                | Sum of Squares | Df | Mean Square | F      | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Between Groups | 288,000        | 1  | 288,000     | 33,505 | ,000 |
| Within Groups  | 257,875        | 30 | 8,596       |        |      |
| Total          | 545,875        | 31 |             |        |      |

## Lampiran 16. Uji t

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI(.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

|        |          | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest  | 12,5625 | 16 | 2,78014        | ,69503          |
|        | Posttest | 18,5625 | 16 | 3,07612        | ,76903          |

**Paired Samples Correlations**

|        |                    | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pretest & Posttest | 16 | ,717        | ,002 |

**Paired Samples Test**

|        |                    | Paired Differences |                |                 |   |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|
|        |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|        |                    | Lower              |                |                 |   |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | 6,00000            | 2,22111        | ,55528          | 7,18355                                   |

**Paired Samples Test**

|        |                    | Paired Differences                        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--------------------|---|--------|----|-----------------|
|        |                    | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|        |                    | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1 | Pretest – Posttest | 4,81645                                   | 10,805 | 15 | ,000            |

## Lampiran 17. Dokumentasi



**Memberikan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan kepada peserta ekstrakurikuler bola basket.**



***Pretest* melempar bola ke arah sasaran**



**Melakukan latihan dengan menggunakan net dibagi menjadi 8 kelompok**



**Melakukan latihan dengan menggunakan net dibagi menjadi 4 kelompok**



**Bermain bola basket 4 lawan 4**



***Posttest* melempar bola ke arah sasaran**