



PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2017

Tema :

“ **PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH** ”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan
(STOK)

BINA GUNA MEDAN

Jln. Aluminium Raya No. 77 Tg. Mulia Hilir Medan Deli

PANITIA PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Pembina

dr. Hj. Liliana Puspa Sari S.Pd, M.Kes (Ketua STOK Bina Guna Medan)

Penanggung Jawab

Rinaldi Aditya, S.Pd, M.Pd (Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Ketua Penyunting

Fajar Sidik Siregar, S.Pd, M.Pd

Sekretaris

Andi Nur Abadi, S.Pd, M.Pd

Tim Penyunting

Ibrahim Sembiring, S.Pd, M.Or

Devi Catur Winata, S.Pd, M.Pd

Penyunting Ahli (Mitra Bestari)

Prof. Agung Sunarno, M.Pd (Universitas Negeri Medan)

Dr. Suprayitno, M.Pd (Universitas Negeri Medan)

Dr. Syahrudin, M.Kes (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Rachmat Kasmad, M.Pd (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Sukendro (Universitas Jambi)

Tata Usaha

Dya Yusmita, S.Kom

Susi Susanti, S.Pd

Diterbitkan Oleh:

Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan

<http://stok-binaguna.ac.id>

Alamat Penerbit/ Redaksi:

Jl. Aluminium Raya No.77 Kelurahan Tanjung Mulia

Kecamatan Medan Deli 20241

Telp/Fax : (061) 6615718

Email: semnas.binaguna@gmail.com

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya bagi kita semua sehingga acara Seminar Nasional dengan tema “PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH” yang diselenggarakan di gedung Wisma Arafuru Barakuda Medan pada Tanggal 16 September 2017.

Seminar Nasional dengan fokus Utama menghimpun Pemikiran-pemikiran Ilmiah Meengenai Hasil-hasil penelitian atau Karya Ilmiah dari perguruan Tinggi Negeri Maupun Swasta, dirasa perlu dilaksanakan sebagai suatu ajang ilmiah untuk saling *shearing* informasi, diskusi dan mendapatkan informasi terbaru serta memperluas jaringan para staf pengajar, peneliti dan dunia pendidikan terhadap perkembangan IPTEK

Pada kesempatan yang baik ini kami menyampaikan terima kasih kepada para pembicara utama (*Keynote Speaker*), Para Penulis makalah, Para Penyunting, dan redaksi pelaksana serta berbagai pihak yang telah mendukung terselenggaranya Seminar Nasional ini, sehingga seminar dapat berjalan dengan lancar dan Prosiding ini dapat diterbitkan.

Tentu saja Prosiding ini tidak luput dari banyak kekurangan, baik ini maupun karenanya kritik dan saran akan kami terima dengan senang hati.

Akhirnya, semoga Prosiding ini bermanfaat bagi kita semua

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Medan, Oktober 2017

Wasalam

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTAR	i
SUSUNAN PANITIA PENYELENGGARA SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN TAHUN 2017.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
PENGARUH DAYA LEDAK LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN KONSEP DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KEMAMPUAN SERVIS BAWAH Muhammad Syahrul Saleh ¹⁾ , Andi Suyuti ²⁾ , Syahrudin ³⁾	1-10
MENINGKATKAN KEMAMPUAN DASAR LAY UP SHOOT MELALUI METODE EXPLICIT INTRUCTION DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET KELAS VIII ^B SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO Risna Podungge	11-17
HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN <i>MAWASHI GERI</i> PADA ATLET KARATEKA WADOKAI <i>DOJO</i> KHUSUS UNIMED Pangondian Hotliber Purba	18-23
HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN MAWASHI GERY CHUDAN PADA KARATEKA WADOKAI DOJO SMK GAJAH MADA PALEMBANG Jujur Gunawan Manullang	24-29
UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK <i>PASSING</i> PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SDN KEMBANGAN UTARA 08 PETANG JAKARTA BARAT Tatang Iskandar	30-36
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI JENIS KELAINAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) PADA MATA KULIAH PENJAS ADAPTIF DENGAN MENGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE <i>GROUP INVESTIGASI</i> (GI).....	
H. Budi Indrawan ⁽¹⁾ Iman Rubiana ⁽²⁾ Ari Priana ⁽³⁾	37-41
PROFIL STATUS GIZI DAN KAPASITAS VO ₂ MAKSIMAL PADA MAHASISWA UKM BASKET DI UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI	
Azi Faiz Ridlo	42-48

PENINGKATAN KEMAMPUAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN BOLA KECIL PADA ANAK KELOMPOK B TK JIHAN ULFANI KECAMATAN MEDAN MARELAN TAHUN 2017.....	
Dwi Septi Anjas Wulan	49-57

PENGARUH BERMAIN DRAMA KREATIF TERHADAP KECERDASAN LINGUISTIK PADA SISWA KELAS DUA SEKOLAH DASAR NEGERI 064034 MEDAN	
Dewi Fitria	58-66

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>PASSING</i> BAWAH BOLA VOLI MELALUI METODE VAK PADA SISWA KELAS XI SMA TAMAN SISWA BINJAI TAHUN AJARAN 2012/2013	
Ibrahim	67-74

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>LAY UP SHOOT</i> PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI MENGGUNAKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 MEDAN TAHUN AJARAN 2016/2017	
Andi Nur Abadi.....	75-81

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>PASSING</i> ATAS BOLA VOLI MELALUI METODE DEMONSTRASI DAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PERBAUNGAN TAHUN AJARAN 2015/2016.....	
Muhammad Syaleh	82-86

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>PASSING</i> BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN PADA SISWA KELAS VII SMP PABA BINJAI TAHUN AJARAN 2017/2018	
Agung Nugroho ¹ Soteria Halawa ²	87-91

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN <i>SIDE SHUFFLE</i> DENGAN LATIHAN <i>DEPTH JUMP LEAP</i> TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB BINTANG TIMUR MEDAN TAHUN 2009	
Mahmudin Matondang.....	92-97

PENGARUH KEPEMIMPINAN DEMOKRASI DAN KOMUNIKASI ORANG TUA TERHADAP PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA DI KOTA MEDAN	
Ester Hervina Sihombing.....	98-105

PENDIDIKAN DAN PENDIDIKAN JASMANI DITINJAU DARI SUDUT PANDANG FILSAFAT.....	
Andarias ginting.....	106-112

PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG SENIOR NOMOR PERAHU NAGA PROPINSI JAMBI 2017.....	
Atri Widowati ¹ Adhe Saputra ²	113-119
IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA-SISWI SD NEGERI 47 KOTA JAMBI	
Boy Indrayana ¹ Ahmad Muzaffar ²	120-126
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>BACKHAND SHORT SERVICE</i> DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS MELALUI GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA SISWA KELAS V SD SWASTA BINAGUNA MEDAN TAHUN AJARAN 2015/2016	
Mardika Agustina ¹ Liliana Puspa Sari ²	127-131
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>DRIBBLING</i> BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP SWASTA AL-IKHWAN MEDAN TAHUN AJARAN 2016/2017	
Ade Evriansyah Lubis	132-137
PENGARUH <i>MASSSED PRACTICE</i> TERHADAP KEMAMPUAN <i>PASSING</i> BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 11 KOTA JAMBI	
Sukendro	138-143
PENINGKATAN HASIL BELAJAR <i>BACKHAND SHORT SERVICE</i> DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS V SD SWASTA MULIA MEDAN TAHUN AJARAN 2014/2015	
Devi Catur Winata	144-149
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM ROLL KEDEPAN DENGAN MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL PADA SISWA KELAS X SMK PUTRA ANDA BINJAI TAHUN AJARAN 2015/2016	
Bobby Helmi	150-155
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>PASSING</i> DALAM PERMAINAN <i>ULAK BOLA</i> DENGAN MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA TPI JANJI TAHUN AJARAN 2016/2017	
Rinaldi Adytia	156-160
ANALISIS KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SEKOLAH DASAR SE-KOTA SIBOLGA PASCA MENGIKUTI UJI KOMPETENSI GURU (UKG) TAHUN 2015	
Royman	161-166

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *FREE THROW SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP SWASTA AL-IKHWAN MEDAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Ikhsan Ramadhan..... 167-171

DAMPAK PSIKOLOGIS SISWA PUTRI SAAT MENGALAMI MENSTRUASI DALAM PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SMA NEGERI 3 MEDAN

Indra Kasih..... 172-179

PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 KUALA NAGAN RAYA TAHUN AJARAN 2014/2015

Marzuki¹ Ahmad Almunawar²..... 180-185

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017
PENGARUH *MASSSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 11
KOTA JAMBI

SUKENDRO

*Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas ilmu keolahragaan
Universitas jambi*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *masssed practice* terhadap kemampuan *passing* bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 11 Kota Jambi. *Passing* atau operan adalah teknik dasar dalam permainan bola dengan cara memberikan bola kepada kawan dalam permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar *passing* merupakan unsur penting yang harus dikuasai oleh setiap pebasket dalam permainan. Metode pembelajaran *masssed practice* adalah metode praktek yang bisa diterapkan dalam bola basket. Metode *masssed practice* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 16 siswa putra. teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling. Penelitian ini diawali dengan *pre test* dan diakhiri dengan *post test* kemampuan *passing* bola basket. Latihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan uji-t pada taraf kepercayaan $\alpha=0,05$ yang mana dari prasyarat yang tepat bahwa kelompok sampel berdistribusi normal dan homogen. Setelah dilakukan uji-t diperoleh hasil $t_{hitung} (16,284) > t_{tabel} = (1,753)$ karena diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian hipotesis (H_a) dalam penelitian ini diterima pada taraf kepercayaan 95%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *masssed practice* yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 11 Kota Jambi.

Kata Kunci : *Masssed Practice*, Kemampuan *Passing* Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan status kebugaran jasmani para pelakunya. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebugaran umat manusia. Berbagai jenis olahraga dapat dilakukan manusia. Salah satu olahraga yang sampai saat ini masih digemari oleh masyarakat dan masih populer sampai sekarang adalah permainan bola basket. Dalam permainan bola basket seseorang dituntut untuk selalu bergerak sambil memperagakan teknik teknik yang ada

dalam bola basket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring

Permainan bola basket dapat dilaksanakan apabila, seorang pemain memiliki suatu keterampilan (*skill*) yang sempurna yang dilatih secara disiplin, teratur, berjenjang dan berkesinambungan. Ketepatan dalam menentukan metode latihan dapat mempengaruhi tingkat pencapaian dari tujuan latihan. Metode

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

pembelajaran *massed practice* adalah metode praktek yang bisa diterapkan dalam bola basket. Metode *massed practice* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat.

Di SMP N 11 Kota Jambi peneliti melihat dalam permainan basket ini kemandirian siswa masih kurang dalam melakukan *passing* dengan baik, beberapa kendala yang dihadapi siswa antara lain masih lemahnya kekuatan otot lengan pada saat melempar, kemampuan menguasai teknik yang belum memadai, kekuatan otot tangan yang belum seimbang saat mengoper, program latihan yang asal asalan dan kegiatan latihan yang tidak sistematis, dilihat dari hasil permainan siswa itu sendiri kemampuan gerak mereka masih terbatas dan masih kaku, sehingga pada saat mengoper bola tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Sesuai dengan yang diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengatasi masalah dalam latihan *passing* bola basket dengan judul “ *Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 11 Kota Jambi*”.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakekat Bola Basket

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Dr. James A. Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA International Training School (kini Springfield College), menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Naismith diberikan tugas oleh penyalurnya, Luther H. Gulick, untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa untuk tetap aktif dan bugar selama bulan-bulan yang dingin pada musim dingin di

Massachusetts. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk dibelahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania dan juga Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun seperti British Basketball League (BBL) di Inggris, National Basketball Association (NBA) di Amerika, dan National Basketball League (NBL) di Indonesia (oliver, 2007:2).

Dengan demikian yang dimaksud dengan bola basket dalam penelitian ini adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan tangan dan memasukkan bola kedalam ring (basket). Sesuai dengan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan seorang pemain dalam menampilkan berbagai gerakan pada permainan bola basket sangat ditentukan pada seberapa besar penguasaan teknik teknik dasar yang dikuasai. Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *passing*. Sebab, kemampuan seorang pemain dalam mengoper bola sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan.

Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain untuk mencapai prestasi dalam permainan bola basket. Menurut Sodikun (1992 : 49) teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari :

1. operan dan tangkapan (*passing* dan *catching*)
2. menggiring (*dribbling*)
3. menembak (*shooting*)

Kemampuan *Passing* Bola Basket

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti berkuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Menurut Muhammad Zain dalam Milman Yusdi (2010:10) mengartikan kemampuan adalah

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

kesanggupan, kecakapan kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan dan kekuatan seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Passing Bola Basket

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap artinya menerima bola. Melempar bola dan menangkap bola selalu dilakukan secara berteman, apabila seorang pemain memegang bola maka dia harus melempar bola sedangkan pemain dalam posisi tidak memegang bola maka dia bersiap untuk menerima atau menangkap bola

Passing atau operan adalah teknik dasar dalam permainan bola dengan cara memberikan bola kepada kawan dalam permainan bola basket. dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terlentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk diantara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik kebelakang atau mengikuti arah datangnya bola.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan *passing* adalah teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pebasket yang digunakan untuk memberikan bola kepada kawan dengan cara dilempar dan memudahkan untuk mencetak angka.

Hakekat Latihan

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang mendasar untuk mengembangkan faktor lainnya, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Latihan olahraga merupakan pengertian dari semua usaha dalam proses meningkatkan prestasi, termasuk pula semua usaha untuk mempertahankan. latihan merupakan kegiatan yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri ciri fungsi fisiologis. Latihan merupakan suatu

proses kegiatan yang dilakukan berulang ulang dan dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologi terhadap intensitas, durasi dan frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu.

Agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip prinsip latihan yang baik dan tepat.

- a. Prinsip Beban Lebih (*overload principle*)
- b. Prinsip penggunaan beban secara progresif
- c. Prinsip pengaturan latihan
- d. Prinsip individual
- e. Prinsip kekhususan

Metode Massed Practice

Untuk mencapai tingkatan kemampuan yang maksimal, maka seorang atlit sebaiknya melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak banyaknya. Melakukan gerakan gerakan yang dipelajari maka, akan terjadi gerakan otomatisasi yang efektif dan efisien. Latihan dengan metode padat atau terus menerus dapat juga disebut *massed practice*. latihan dengan *massed practice* adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi waktu istirahat.

latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan dimana waktu yang diberikan untuk istirahat diantara bagian bagian kegiatan tersebut lebih pendek daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan.

Kerangka Berpikir

Dari uraian diatas, dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut. *Passing* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain bola basket, sehingga siswa harus diberikan latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket secara intensif. Kelebihan latihan dengan menggunakan metode *massed practice* adalah siswa

SEMINAR NASIONAL
"PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH"
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak banyaknya. Penguasaan pola gerakan keterampilan *passing* akan lebih cepat tercapai, dalam pembelajaran ini secara terus menerus dan berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik.

Semakin banyak latihan *passing* yang diberikan dengan metode latihan padat ini akan cepat pula mengkondisikan tubuh didalam menguasai suatu keterampilan gerak. Latihan padat (*massed practice*) ini bisa membantu seorang pemain dapat cepat mengembangkan teknik dasar *passing* yang lebih baik serta *menumbuhkan kepekaan terhadap bola*. Tujuan dari penggunaan metode latihan padat (*massed practice*) terhadap kemampuan *passing* bola basket ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan basket.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : " terdapat pengaruh *massed practice* terhadap kemampuan *passing* bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 11 Kota Jambi."

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 11 Kota Jambi. penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dilaksanakan pada bulan 18 november 2015 – 18 januari 2016, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen (uji coba). Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pre test-post test Design*

Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas yaitu *massed practice* yang terdiri dari :
 1. *Passing* dengan teknik *chest pass*

2. *Passing* dengan teknik *bounce pass*

3. *Passing* dengan teknik *overhead pass*

- b. Variabel terikat yaitu kemampuan *passing* bola basket

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan cara teknik tes yang terdiri dari tes awal dan tes akhir. Sebelum melakukan tes, sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan. Tes awal dilakukan sebelum diberi perlakuan yang bertujuan untuk melihat keberhasilan *passing* awal siswa. Sedangkan tes akhir adalah tes yang dilakukan sesudah diberikan perlakuan, kemudian diberikan tes akhir yang bertujuan untuk melihat keberhasilan melakukan *passing* bola basket. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian membandingkan skor tes awal (*pre test*) dengan skor-tes akhir (*post test*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes *Passing Chest Pass* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 11 Kota Jambi. Kelompok eksperimen berjumlah 16 orang sampel siswa putra dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan terbaik, kemampuan terburuk dan rentang. Hasilnya secara lengkap terlihat seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 *pre test* dan *post test*

Sumber Variasi	N	Rata-rata	Simpangan baku	Kemampuan Terbaik	Kemampuan Terburuk
Test awal	16	21,125	3,5	27	17
Test akhir	16	27,375	3,28	32	21

PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang

SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017

dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan *passing* bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 11 Kota Jambi. Latihan dilakukan dengan perlakuan 3 kali seminggu selama 18 kali pertemuan.

Dari analisis statistik pada pengujian menunjukkan pengaruh latihan *massed practice* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola basket, hal ini disimpulkan berdasarkan hasil analisis data uji statistik-t eksperimen diperoleh $t_{hitung} = 16,284$ harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $df : n-1 (16-1 = 15)$. Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Adalah 1,753. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya.

Berdasarkan pada hasil tes awal diperoleh kemampuan *passing* dengan rata-rata 21,125 dan simpangan baku 3,5. Sedangkan data tes akhir eksperimen diperoleh rata-rata 27,375 dengan simpangan baku 3,28. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diungkapkan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan hasil nilai rata-rata tes awal dan tes akhir serta simpangan baku tes awal dan tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan, dengan analisis uji-t $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dengan demikian H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *massed practice* terhadap kemampuan *passing* bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 11 Kota Jambi.

SARAN

1. Dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola basket para atlet dan

siswa/i dapat dilakukan dengan Latihan *massed practice*

2. Diharapkan pada penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan metode yang lebih bervariasi lagi dan dapat diimplementasikan untuk olahraga lainnya dengan sampel yang lebih besar.
3. Untuk lebih baiknya diharapkan pada peneliti lain agar dapat kiranya menemukan metode lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya meningkatkan prestasi Basket kedepannya.

**SEMINAR NASIONAL
“PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH”
STOK BINA GUNA, SABTU 16 SEPTEMBER 2017
DAFTAR PUSTAKA**

- ArikuntoSuharsimi, 1989. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatak Praktik*. Bina Aksara : Jakarta.
- Bompa O. Tudor, 1990. *Theory and Methodology of training : The Key to Athletic performance* Second edition Dubuque Iowa: Kcndall/HunsPublishingCompany.
- Danny Kosasih, 2008. *Fundamental Basketball,First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Drowatzky John N, 1981. *Motor Learning Principles and Practices (second edition)*.Ohio: Burgess Publishing of Toledo.
- Harsono, 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psycologis dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.