

# **PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD PASS* TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN TIGA ANGKA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI PKR-IKOR FIK UNIMA**

**OLEH**

**Anwar Mokoagow  
Dosen FIK Unima Manado  
Email :anwar\_m@gmail.com**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di mahasiswa PKR-IKOR FIK Unima . Untuk menguji hipotesis digunakan teknik statistik uji t Analisa Varians (ANOVA). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh mahasiswa PKR-IKOR FIK Unima yang berjumlah 120 orang (yang aktif). Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel. lebih besar dari  $t_{daftar}$ . Berdasarkan hal tersebut, maka harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa Tidak terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di SMP Negeri 1 Gorontalo., di tolak dan menerima hipotesa  $H_A$  yang menyatakan ;Terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di mahasiswa PKR-IKOR FIK Unima.

Kata Kunci : Bakset, *Overhead pass*.

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat

kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa (Wissel, 1996:2). Bola basket termasuk jenis permainan yang gerakan-gerakannya kompleks. Gerakan dalam bola basket terdiri dari

gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Untuk dapat bermain dengan baik, seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan dengan baik. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya.

Berdasarkan hal tersebut, penguasaan teknik dasar bola basket harus terus dilatih dan ditingkatkan. 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. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

Pengembangan latihan olahraga Bola Basket di Indonesia saat ini membutuhkan suatu landasan yang cocok dan kokoh berupa konsep dasar, prinsip atau teori yang digali dari kegiatan olahraga itu sendiri. Keadaan tersebut dapat dipahami terjadi karena semakin tajam perbedaan-perbedaan

yang amat mendasar baik dalam hal tujuan, pembinaan atlet, kualitas pelatih, metode, program latihan dan evaluasi serta faktor-faktor lainnya sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini.

Lambatnya pengembangan tersebut karena masih kurangnya pelatih yang mampu untuk memberikan kontribusi yang baik dalam setiap tim basket Indonesia, selain itu kurang perhatian dari pihak lembaga terkait sehingga menurunkan semangat para pemain basket, keterbatasan dana serta kurangnya perhatian pemerintah terhadap kesejahteraan atlet menjadi kendala dalam pembinaan Tim basket di Indonesia ini. Kelemahan para pelatih di Indonesia pada saat ini adalah kurang memiliki kemampuan merencanakan latihan yang baik dan tepat seperti rencana latihan jangka panjang, jangka menengah dan jangka pendek. Agar pelatihan dapat dilaksanakan dengan baik, maka pelatih harus mengetahui cara-cara tentang melatih yang disebut Metodologi Pelatihan. Metodologi pelatihan adalah ilmu pengetahuan tentang metode-metode yang digunakan dalam proses pelatihan. Ketajaman para pelatih di Indonesia dalam menganalisis kelemahan-kelemahan kemampuan atletnya kebanyakan masih tidak tepat sehingga membayangkan prestasi mendatang yang belum ada kepastian, banyak tidak tepat atau meleset.

Di samping itu masih terdapat pelatih yang tidak dibekali atau tidak sesuai

dengan disiplin ilmu, yakni ilmu-ilmu pelatihan olahraga yang senantiasa selalu berkembang sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga prestasi olahraga bola basket di Indonesia tidak sesuai dengan harapan yang dikehendaki.

Kompetisi-kompetisi bola basket pun sering diselenggarakan di propinsi Sulut, baik dikalangan mahasiswa, pelajar, bahkan umum, untuk memilih bibit pemain muda. Namun, saat ini ada berapa orang dari provinsi Sulut yang mampu bermain dievent-event nasional yang di selenggarakan oleh National Basketball League Indonesia yang disingkat NBL Indonesia.

Upaya untuk mewujudkan prestasi pada olahraga bola basket bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, akan tetapi kerja sama yang baik antara pelatih yang berkualitas, pemain serta lembaga-lembaga terkait di dalamnya harus benar-benar sejalan dengan sasaran atau tujuan yang telah digariskan sebelumnya, dengan demikian apa yang menjadi tujuan dapat tercapai dengan maksimal.

Tercapainya prestasi olahraga bola basket merupakan hasil akumulasi dari berbagai aspek tersebut. Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal pada olahraga bola basket memerlukan waktu yang relatif lama untuk membina tim. Dalam membina atlet perlu ditemukan bibit baru yang akan di masukkan dalam tim. Kurang kompaknya dalam suatu tim basket akan menjadikan kekacauan dalam permainan yang disajikan.

Rencana program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi tim dan atlet seoptimal mungkin. Rencana latihan dikatakan baik, tepat apabila rencana tersebut dibuat dengan

mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan.

Faktor-faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental haruslah dalam keadaan prima sebab permainan bola basket baik saat latihan maupun pertandingan membutuhkan mobilitas gerakan dengan intensitas yang tinggi sehingga faktor komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, power, daya tahan, fleksibilitas, reaksi dan komponen fisik lainnya perlu untuk ditingkatkan dengan seksama.

Komponen kondisi fisik yang prima akan mampu menunjang kemampuan teknik dasar dalam olahraga bola basket seperti mengoper (passing), menggiring bola (dribbling), dan menembak (shooting). selain itu taktik/strategi menyerang atau bertahan akan lebih efisien pergerakannya serta menambah kepercayaan diri dan semangat bertanding yang tinggi, serta mampu pula memenangkan pertandingan.

Dalam permainan bola basket, banyak teknik dan taktik untuk melakukan serangan dan mencari point, salah satunya adalah dengan tembakan tiga angka. Teknik ini sangat efektif dilakukan melihat banyaknya point yang tercipta hanya dengan melakukan satu tembakan saja. Tembakan ini dapat memberi peluang kepada pemain dan timnya yang mengalami kekalahan point untuk mengejar point lawan disaat kondisi waktu yang sudah akan berakhir.

Menembak yang baik dalam suatu pertandingan adalah menembak dengan tepat ke ring basket yang setinggi 2,75 M dari permukaan tanah. Dengan memiliki kemampuan dalam menembak khususnya tembakan tiga point, seorang pemain dengan teknik menembak dengan baik dapat

mengoper bola kepada kawan dengan operan dari atas kepala (*overhead pass*) ataupun menembakkan bola langsung ke ring basket yang setinggi 2,75 M. Dari pengamatan di lapangan baik saat latihan maupun pertandingan, kekurangan nampak jelas terlihat pada pemain tim basket yang ada di kampus Universitas Negeri Manado, khususnya mahasiswa PKR-Ikor adalah kurang mampunya melakukan tembakan tiga angka, sedangkan dari kegunaan tembakan ini sangat efektif dilakukan untuk mencari point agar dapat memenangkan pertandingan di saat waktu akan berakhir.

Dari masalah-masalah di atas, penulis ingin menerapkan latihan operan bola dari atas kepala (*Overhead Pass*) dengan tujuan melatih dan meningkatkan ketepatan, dengan harapan melalui proses latihan operan bola dari atas kepala (*Overhead Pass*) ini dapat memberikan manfaat terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka.

Dengan demikian perlu adanya penelitian untuk membuktikan apakah latihan operan bola dari atas kepala (*Overhead Pass*) berpengaruh terhadap kemampuan melakukan tembakan tiga angka.

### **Hakikat Permainan Bola Basket**

Basket adalah olahraga tim di mana dua tim dari lima pemain mencoba mencetak poin dengan melemparkan atau "menembak" sebuah bola melalui bagian atas ring basket dengan mengikuti seperangkat aturan. PB PERBASI (2008 : 5) Bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap

menitnya membuat permainan ini menarik.

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja. Ketika itu Dr. James Naismith (lahir 6 november 1861 – meninggal 28 November 1939) adalah seorang pengajar olahraga di sekolah Christian Workers (Sekarang dikenal sebagai Springfield College). Sebagai pelatih tim sepak bola, ia diberi tugas menciptakan kegiatan dalam ruangan yang menarik bagi para murid selama musim dingin. Dengan segera ia menciptakan peraturan dasar suatu jenis olahraga baru dan mengembangkan 5 prinsip dasar saat menyusunnya.

- 1) Permainan dimainkan dengan tangan dan menggunakan bola bundar.
- 2) Pemain tidak boleh lari dengan bola.
- 3) Setiap pemain boleh mengambil posisi di mana pun dan kapan pun di dalam lapangan permainan.
- 4) Tidak diperkenankan adanya kontak fisik antar pemain.
- 5) Keranjang ditempatkan horisontal di atas lapangan permainan

Permainan baru ini kemudian sangat sukses. 13 peraturan asli Naismith didasarkan pada suatu prinsip bahwa angka didapat dengan kemampuan dan bukan dengan kekerasan. Peraturan-peraturan diterbitkan dengan judul 'A New Game' dalam majalah 'triangle'. 15 Januari 1892

Pada tanggal 2 Maret 1892 pertandingan bola basket dimainkan secara umum untuk pertama kalinya. Pertandingan ini berlangsung antara murid dan guru Springfield College. Dengan ditonton oleh 200 orang, tim

murid memenangkan pertandingan dengan angka 5-1.

### **Hakikat *Overhead Pass***

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. 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.

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 berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket menjadi hidup dan bervariasi. Misalnya dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara: tolakan dada

(*chest pass*), tolakan di atas kepala (*overhead pass*), tolakan 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.

John oliver dalam bukunya yang berjudul Dasar-dasar Bola Basket (2007 : 35) menyebutkan “umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tambahan yang berpeluang besar mencetak angka”. Sementara itu Nuril Ahmadi (2007 : 13) dalam bukunya yang berjudul Permainan Bola Basket, menuliskan “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.

Dalam situs yang diposting bulan November tanggal 28 tahun 2010 oleh Azmirez dikatakan bahwa, “operan di atas kepala (*overhead pass*) adalah pilihan operan yang sangat efektif pada permainan basket untuk semua pemain dalam sebuah pertandingan”. Hal ini dikarenakan pemain sering menggunakan jenis operan ini untuk operan cepat. Jenis operan ini pun mudah untuk dikontrol sehingga sangat membantu untuk dapat membawa jauh bola dari penjaga atau lawan.

Menurut Hartyani dalam bukunya yang diterjemahkan oleh PB PERBASI (2006) menyatakan “Overhead pass merupakan operan yang biasanya dilakukan untuk melempar bola ke daerah post tinggi dan rendah, atau sebagai lemparan yang mengawali serangan cepat setelah bola memantul,

atau saat lemparan ke dalam”. 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. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat” Hartyani diterjemahkan PB PERBASI (2006)

Lebih lanjut Harthani (2006) menyatakan, ”Adapun pelaksanaan operan di atas kepala (*overhead pass*) yakni sebagai berikut”:

- 1) Cara memegang bola sama dengan lemparan dari dada, hanya saja posisi permulaan bola di atas kepala sedikit di depan dahki dan siku agak di tekuk.
- 2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- 3) Lepasnya bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- 4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, maka untuk mengamankan bola dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu dengan mengangkat kedua tumit.

Dalam permainan basket, 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. Dengan dilambungkannya bola yang tinggi maka sangat dibutuhkan akurasi lemparan yang cukup baik. Dalam situs yang diposting tanggal 11 Mei 2009 oleh Ronal, dikatakan, cara melakukan operan di atas kepala adalah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan tegak.
2. Bola dipegang dengan posisi kedua tangan di atas kepala. Bola didorong ke depan dengan meluruskan kedua tangan dari atas kepala.
3. Bola didorong ke depan dengan meluruskan kedua tangan dari atas kepala.
4. Lecutkan kedua tangan untuk menghasilkan lajubola yang lebih cepat.

Kemudian dalam situs yang diposting tanggal 15 Mei 2010 oleh Pratiwi dikatakan, pada dasarnya di atas kepala sama halnya dengan jenis operan lainnya. Hanya saja operan di atas kepala memiliki sedikit keuntungan dibandingkan dengan operan yang lainnya. Yaitu: kita bias mengangkatnya dari atas tangan dan kepala lawan, maksudnya agar bola tidak dapat diraih oleh pihak lawan. Apabila mereka ingin menangkap bola tersebut, mereka berkesempatan untuk bertabrakan, sehingga anda memiliki kesempatan untuk membawanya ke belakang, pindahkan poros kaki anda, angkat bola di atas kepala kemudian jatuhkan dengan kaki depan ke tanah.

Setelah itu anda dapat menggerakkan dan melanjutkannya. Itulah dasar operan di atas kepala.

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.

### **Hakikat Kemampuan**

Dalam kamus ilmiah populer oleh Hamid Farida mengungkapkan bahwa secara terminologis, kemampuan merupakan dapat, bisa. Sedangkan secara etimologis kemampuan adalah dapat melakukan segala sesuatunya dengan baik sudah tanpa ada yang menuntun untuk melakukannya. Jika kita mengamati istilah ini maka prakemampuan ada sebuah proses yaitu pengajaran ataupun latihan yang dilakukan dengan adanya pendidik, bahkan pra proses merupakan kakurangan dan ketidakmampuan dalam melakukan segala sesuatunya.

Kemampuan seseorang timbul karena adanya peningkatan pada proses perubahan dalam tubuh manusia dalam fisiologis dan motoriknya.

Menurut Sudrajat, 2008 bahwa kemampuan merupakan kecakapan individu yang dapat dibagi kedalam dua bagian yaitu kecakapan nyata (*actual ability*) dan kecakapan potensial (*potential ability*). Kecakapan nyata (*actual ability*) yaitu kecakapan yang diperoleh melalui belajar (*achievement* atau prestasi), yang dapat segera

didemonstrasikan dan diuji sekarang. Misalkan, setelah selesai mengikuti proses perkuliahan (kegiatan tatap muka di kelas), pada akhir perkuliahan mahasiswa diuji oleh dosen tentang materi yang disampaikan (tes formatif). Ketika mahasiswa mampu menjawab dengan baik tentang pertanyaan dosen, maka kemampuan tersebut merupakan atau kecakapan nyata (*achievement*).

Sedangkan kecakapan potensial merupakan aspek kecakapan yang masih terkandung dalam diri individu dan diperoleh dari faktor keturunan (*herediter*). Kecakapan potensial dapat dibagi ke dalam dua bagian yaitu kecakapan dasar umum (*inteligensi* atau kecerdasan) dan kecakapan dasar khusus (*bakat* atau *aptitudes*). Pada awalnya teori inteligensi masih bersifat unidimensional (*kecerdasan tunggal*), yakni hanya berhubungan dengan aspek intelektual saja.

### **Hakikat Tembakan Tiga Angka**

Tembakan tiga angka adalah cara untuk memperoleh point dalam permainan bola basket, yang dilakukan di luar garis tiga angka yang membentuk setengah lingkaran di sekitar keranjang basket. Karena garis jarak tembakan yang relatif jauh yaitu 6,25 meter, tembakan ini memerlukan akurasi yang tepat untuk dapat mendapatkan point. Jika pemain dapat memasukkan bola dari belakang garis tiga angka, timnya mendapat tambahan point sebanyak tiga, berbeda dengan melakukan tembakan di dalam garis tiga angka yang hanya akan memperoleh dua point.

Para penembak yang jitu menggunakan

lengan, bola, dan posisi tubuh yang konsisten untuk setiap tembakan luar yang mereka lakukan. Setiap tembakan dimulai dari sasaran tembakan. Posisi siap tembak dengan gerak tubuh mirip posisi *triple-threat*. Oliver (2007 : 1) menyatakan “posisi *triple-threat* adalah posisi atau sikap berdiri dasar dalam olahraga yang digunakan para pemain penyerang yang terampil setiap kali mereka menerima bola, khususnya tembakan tiga angka”

Lebih lanjut Oliver (2007 : 1) menyatakan “untuk mendapat posisi tembak yang berdaya guna (sasaran tembakan), kita harus memulainya dengan posisi tubuh yang benar”. Berdiri dengan kaki agak melebar, bahu terbuka lebar, berat badan terpusat pada kedua kaki, jari-jari mengarah ke ring basket, lutut ditekuk, dan tubuh agak membungkuk mulai dari pinggang. Tekuk lengan hingga membentuk huruf L atau siku membentuk sudut 90 derajat. Aturlah tangan dan pergelangan yang akan melakukan tembakan pada posisi datar, dan posisikan tangan yang akan menembak di atas bahu kanan (untuk penembak dengan tangan kanan).

Tempatkan bola pada telapak jari tangan yang melakukan tembakan. Posisikan tangan yang tidak melakukan tembakan pada tepi bola untuk memandu dan menopang bola. Arahkan kaki menghadap ke ring basket, dan luruskan bahu dan kepala sehingga lurus dengan ring basket. Lakukan tembakan dengan lecutan pergelangan tangan dan gerak mengikuti laju bola yang tepat.

Oliver (2007: 26) menyebutkan “para penembak dari daerah perimeter yang baik memiliki keyakinan dalam kemampuan menembak. Dibanding dengan para pemain lainnya di

lapangan, penembak adalah orang yang lebih tau apakah tembakannya akan masuk kering atau tidak”. Hal itu dikarenakan tembakan tiga angka adalah tembakan yang membutuhkan ketepatan.

Ketika foul dilakukan pada seorang pemain yang hendak melakukan tembakan tiga angka maka korban foul akan mendapat kesempatan untuk melakukan tembakan bebas (*three throw*) sebanyak tiga kali. Namun apabila foul terjadi saat seorang pemain akan melakukan tembakan di dalam garis tiga angka, ia hanya akan mendapat dua kesempatan melakukan tembakan bebas (*three throw*). Garis tiga angka merupakan garis setengah lingkaran yang diukur dari titik di lantai tepat di bawah keranjang, dan dua sejajar berjarak sama dari masing-masing sideline. Pemain yang akan melakukan tembakan tiga angka harus benar-benar berada di luar garis tiga angka saat melakukan tembakan. Jika kaki pemain yang akan melakukan tembakan berada di dalam garis, ia hanya akan memperoleh dua angka. Seorang pemain diperbolehkan untuk melompat dari luar garis dan mendarat di dalam garis untuk melakukan tembakan tiga angka, dengan catatan bola dilepaskan di udara.

Wasit akan mengangkat lengannya dengan menunjukkan tiga jari sebagai tanda tembakan tiga angka, jika tembakan ini berhasil wasit akan memberikan signal masuk tiga angka. Wasit harus benar-benar melihat dimana pemain melakukan tembakan untuk menentukan apakah itu tembakan tiga angka atau dua angka.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa tembakan tiga angka adalah tembakan yang dilakukan dari daerah perimeter dengan



mengedepankan akurasi/ketepatan dalam perlakuannya. Untuk mendapat posisi tembak yang berdayaguna (sasaran tembak), harus dimulai dengan posisi tubuh yang benar.

### **Kerangka Berfikir**

Tembakan tiga angka adalah tembakan yang dilakukan dari belakang garis perimeter dengan menedepankan akurasi/ketepatan dalam perlakuannya. Latihan *overhead pass* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan akurasi/ketepatan. Adapun dampak latihan *overhead pass* adalah dapat meningkatnya akurasi/ketepatan pada mahasiswa PKR-Ikor FIK Unima.

Maka dapat dikemukakan bahwa semakin baik latihan *overhead pass* semakin baik pula akurasi/ketepatan mahasiswa PKR-Ikor FIK Unima, untuk melaksanakan tembakan tiga angka.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat dikemukakan kerangka berfikir bahwa untuk dapat meningkatkan kemampuan tembakan tiga angka dapat dilakukan dengan menggunakan latihan yang mengedepankan akurasi/ketepatan sehingga proses peningkatan kemampuan melakukan tembakan tiga angka dapat tercapai.

### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan melakukan tes awal dengan memberikan perlakuan latihan, dan memberikan tes akhir yang kemudian melihat selisih skor tes awal dan tes akhir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir.

Hasil tes yang telah diperoleh dihitung untuk mendapatkan hasil dan menentukan apakah perlakuan tersebut dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka.

### **Defenisi Operasional Variabel**

Yang dimaksud dengan kemampuan tembakan tiga angka adalah kemampuan seorang atlet untuk mengumpulkan poin dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang basket dengan tepat dari belakang garis tiga angka dengan waktu yang sudah ditentukan. Latihan *overhead pass* adalah latihan yang dilakukan guna meningkatkan akurasi/ketepatan pemain.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan basket FIK Unima. Waktu penelitian dilaksanakan selama 2 bulan

### **Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan keseluruhan obyek yang akan di teliti. Pada penelitian ini

yang menjadi populasi adalah keseluruhan mahasiswa PJK-Ikor FIK Unima yang

memiliki minat prestasi di balobasket. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti Arikunto (2004:109).

Dari total yang berjumlah 120, peneliti mengambil 40 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Lembaga pendidikan adalah salah satu tempat mendidik anak-anak untuk menjadi cerdas dan mempunyai pengetahuan untuk dapat menciptakan generasi yang akan bertanggungjawab untuk perkembangan dan kemajuan bangsa dan negara yang tertinggal dari negara lain khususnya dibidang pendidikan dan olahraga. Salah satunya Fik Unima manado. Dengan fasilitas yang lengkap, dengan dosen-dosen yang berkualitas menjadikan PKR-Ikor FIK Unima menjadi harapan Mahasiswa, orang tua dan daerah, menjadi lembaga yang mampu membina dan mengembangkan minat mahasiswa.

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel  $X_1$  adalah skor data yang di peroleh melalui pengukuran pre- test atau tes awal tembakan tiga angka sebelum eksperimen dilakukan atau sebelum diberikan latihan *overhead pass*. Dari hasil pengesanan diperoleh skor tertinggi yaitu 6 dan skor terendah adalah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 2,95 dan standar deviasi sebesar 1,37.

Dilihat dari pengukuran besaran statistik di atas dapat diartikan bahwa tembakan tiga angka di Mahasiswa PKR-Ikor, sebelum diberikan latihan *overhead pass*, menunjukkan skor yang tidak terlalu jauh berbeda dengan skor rata-rata, akan tetapi tembakan tiga angka tersebut masih di bawah rata-rata.

Variabel  $X_2$  adalah skor data yang diperoleh melalui pengukuran post test atau tes akhir tembakan tiga angka setelah eksperimen dilakukan atau setelah diberikan latihan *overhead pass*. Dari hasil pengesanan diperoleh

skor tertinggi yaitu 6 dan skor terendah adalah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 4,15 dan standar deviasi sebesar 1,72.

Dilihat dari pengukuran besaran-besaran statistik diatas dapat diartikan bahwa, ada peningkatan tembakan tiga angka pada Mahasiswa PKR-Ikor. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata sebelum diberikan latihan *overhead pass* sebesar 2,95 dan sesudah diberikan latihan *overhead pass* sebesar 4,15. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa pemberian latihan *overhead pass*, memberikan pengaruh terhadap kemampuan tembakan tiga angka Mahasiswa PKR-Ikor. Dengan demikian perlu adanya pembuktian terhadap asumsi tersebut. Untuk membuktikan hal ini dapat dilakukan dengan pengujian analisis varians (uji t) atau pengujian dua rata-rata.

Untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka di mahasiswa PKR-Ikor Fik Unima, maka hal ini dianalisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t).

### Pembahasan

Permainan basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berlawanan, berlomba mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang dengan waktu yang di tentukan.

Dalam permainan basket diperlukan skil/kemampuan untuk dapat memasukkan bola ke keranjang dengan cara yang mudah dan dapat

menghasilkan angka yang lebih banyak.

Untuk meningkatkan kemampuan dasar individu dalam cabang olahraga basket, seperti tembakan tiga angka diperlukan adanya proses melatih dan berlatih yang sistematis dan terencana.

Penelitian dengan metode eksperimen ini dimaksud untuk mengukur dan memperoleh gambaran tentang pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka pada cabang olahraga bola basket di PKR-Ikor FIK Unima. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dianalisis dengan pengujian statistik, menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan tembakan tiga angka yang signifikan setelah dilakukannya eksperimen atau latihan *overhead pass* tersebut.

Hal ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata tembakan tiga angka yaitu, Sebelum di berikan latihan *overhead pass* rata-rata tembakan tiga angka adalah 2,95 dan sesudah diberikan latihan memperoleh rata-rata sebesar 4,15. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan latihan *overhead pass* selama 2 bulan, memberikan pengaruh terhadap kemampuan tembakan tiga angka.

Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan pengujian dua rata-rata atau analisis varians bahwa, setelah di analisis menunjukkan harga

$t_{hitung} = 6$  dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,09 dengan demikian harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada harga  $t_{tabel}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ .

Sehingga hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa Tidak terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di

mahasiswa PKR-Ikor FIK Unima, di tolak dan menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan ; Terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di PKR-Ikor FIK Unima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di mahasiswa PKR-Ikor Unima” dapat diterima.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

Latihan *overhead pass* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka dalam olahraga basket.

Menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan “Terdapat pengaruh latihan *overhead pass* terhadap kemampuan tembakan tiga angka dalam permainan bola basket di mahasiswa PKR-Ikor Unima.

## Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang atlet guna meningkatkan kemampuan keterampilannya khususnya kemampuan tembakan tiga angka, maka sangat efektif

- diterapkanya latihan *overhead pass*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan.
  3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan de perkembangan ilmu pengeta dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Hadjarati, Hartono. 2009. *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jurusan Pendidikan Keolahragaan: Universitas Negeri Gorontalo.
- Hartyani, Zollt. 2008. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Pengurus Besar PERBASI.
- Mukholid, Agus, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII*, Surakarta, YUDHISTIRA.
- Mukhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X* , Bandung, PT Gelora Aksara Pratama
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Riduwan, 2009. *Metode Dan Penyusunan Proposal Penelitian*. Bandung, ALVABETA.cv
- Roji, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*, Jakarta, PT Gelora Aksar Pratama
- Yunus Hamzah, 2007. *Statistika*. Universitas Negeri Gorontalo
- <http://www.Basketball-plays-and-tip.com/basketball-passing.html>
- <http://overheadpass.com,2008>
- <http://www.ehow.com/video2368509th-row-overhead-bounce-pass-basketball.html>