

**PENERAPAN VARIASI LATIHAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLE* PADA PEMAIN PUTRI BOLA BASKET CLUB GLANDERS  
KABUPATEN MERANGIN**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**TATA DEALIAN MALFIRAH**

**NIM K1A120051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI**

**MEI 2024**

**PENERAPAN VARIASI LATIHAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLE* PADA PEMAIN PUTRI BOLA BASKET CLUB GLANDERS  
KABUPATEN MERANGIN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Jambi  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



**OLEH**

**TATA DEALIAN MALFIRAH**

**NIM K1A120051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI**

**MEI 2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Penerapan Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* sPada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin” yang disusun oleh Tata Dealian Malfirah NIM K1A120051 program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, 24 Maret 2024

Pembimbing I



Dr. WAWAN JUNRESTI DAYA, S.Si., M.Pd.

NIP. 198906292015041003

Jambi, 21 Maret 2024

Pembimbing II



MHD USNI ZAMZAMI HASIBUAN, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198712022024211001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Penerapan Variasi Latihan Dribble Terhadap Kemampuan Dribble Pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin:*

Skripsi, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh Tata Dealian Malfirah, Nomor Induk Mahasiswa K1A120051 telah di pertahankan dihadapan tim penguji pada:

Dr. Wawan Junresti Daya S.Si., M.Pd

NIP. 198906292015041003.

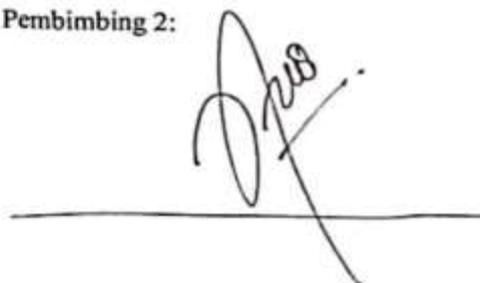
Pembimbing 1:



MHD USNI ZAMZAMI HASIBUAN, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198712022024211001

Pembimbing 2:



Jambi, 22 Mei 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Olahraga  
Dan Kesehatan



Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19881024015041003

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Tata Dealian Malfirah

NIM : K1A120051

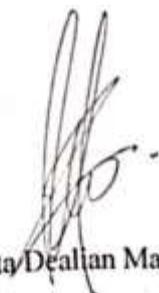
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagian, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, 22 Mei 2024

Yang Membuat Pernyataan



Tata Dealian Malfirah

NIM: K1A120051

## ABSTRAK

### **Tata Dealian Malfirah (2024) : Penerapan Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Putri Klub Glanders Kabupaten Merangin**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemain bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin masih kurang memiliki kemampuan teknik dasar khususnya *dribble*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kemampuan *dribble* pemain putri bola basket putri Klub Glanders Kabupaten Merangin dengan menggunakan metode penerapan variasi latihan *dribble*. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk membantu pelatih meningkatkan keterampilan dan kemampuan *dribble* serta mengembangkan variasi latihan teknik *dribble*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian adalah pemain putri bola basket Klub Glanders di Kabupaten Merangin yang berjumlah 13 orang. Tehnik dalam pengambilan sampel adalah tehnik *total sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini yaitu jumlah dari populasi tersebut yaitu 13 orang. Insrumen dalam penelitian ini menggunakan *AAHPERD basketball control test* yang berguna untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain bola basket. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan tehnik analisis menggunakan rumus uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan dari analisis data perhitungan uji-t diperoleh hasil dari nilai  $t_{hitung}$  adalah 4,99069 dan nilai  $t_{tabel}$  dengan tarif signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) adalah 1,77093. Karena  $t_{hitung}$  4,99069 lebih besar daripada  $t_{tabel}$  yaitu 1,77093 dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dan pengaruh yang signifikan.

Dapat disimpulkan dari penelitian ini terdapat peningkatan kemampuan kecepatan pada pemain putri bola basket klub glanders Kabupaten Merangin dalam teknik *dribble* bola basket.

***Kata Kunci* : Variasi Latihan, Kemampuan *Dribble*, Pemain Bola Basket**

## **MOTTO**

*“Peningkatan yang lambat lebih baik dari pada tidak ada peningkatan sama sekali”*

*(Tata Dealian Malfirah)*

*“Sesungguhnya allah tidak mengubah keadaan suatu kamu, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”*

*(Qs: Ar-Rad 11)*

*“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuaran akarnya*

*(Ali Bin Abi Thalib)*

## **KATA PENGANTAR**

Selesainya penelitian yang dilakukan sampai terwujud menjadi skripsi ini tidak akan pernah dapat diraih tanpa rahmat dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Untuk itu, sudah sepantasnya puji Syukur penulis sampai kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas segala rahmat-nya. Begitu pula kepada berbagai pihak yang telah membantu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih, terutama kepada bapak Dr. Wawan Junresti Daya S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang dengan kesabaran, keikhlasan, telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini, semua itu akan penulis kenang sebagai bekal di masa yang akan mendatang,

Begitu juga dengan bapak MHD USNI ZAMZAMI HASIBUAN, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang dengan ketelitian, kesabarannya hatinya yang lembut dalam menasehati penulis dan cemerlang dalam berpikir telah menggugah penulis untuk tidak menyerah memperbaiki kesalahan yang masih muncul dalam penyusunan skripsi ini dan mengajari tentang nilai-nilai kehidupan yang memotivasi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, semoga Tuhan tetap memberikan yang terbaik untuk beliau buat kedepannya.

Untuk Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi yang telah memberikan ilmunya, penulis sampaikan rasa terima kasih yang mendalam. Semoga semuanya menjadi amal ibadah yang baik, tidak lupa pula rasa haru dan terima kasih penulis sampaikan kepada bapak Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd., sebagai Dosen Penasehat Akademik yang dengan

gurauannya yang hangat tetapi penuh makna telah mengantarkan penulis untuk menyelesaikan pendidikan semua ini, ini semua tentu berkat kerjasama beliau.

Secara khusus kepada orang tua tercinta yang tiada hentinya mendo'akan dan memberikan perhatian untuk kesuksesan, penulis sampaikan terima kasih yang sangat mendalam. Semoga jerih payah beliau mendapat imbalan yang Khalik dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tanpa beliau penulis tidak akan pernah ada dan tidak akan pernah berhasil.

Jambi, 8 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
2.1 Kajian Teori dan Penelitian Yang Relevan.....	7
2.3 Kerangka Berpikir.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	28
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
3.2 Desain Penelitian .....	28
3.3 Populasi dan Sampel .....	29
3.4 Instrumen Penelitian .....	30
3.5 Uji Validitas Instrumen.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	35
4.1 Deskripsi Data.....	35
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	37
4.3 Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik <i>Low Dribble</i> .....	13
Gambar 2. Teknik <i>Speed Dribble</i> .....	14
Gambar 3. Teknik <i>Change Of Face Dribble</i> .....	14
Gambar 4. Teknik <i>Crossover Dribble</i> .....	15
Gambar 5. Teknik <i>Reverse Dribble</i> .....	15
Gambar 6. Teknik <i>Behind The Back Dribble</i> .....	16
Gambar 7. <i>Between The Lengs Dribble</i> .....	17
Gambar 8. Lisensi Pelatih Klub Glanders Kabupaten Merangin.....	24
Gambar 9. Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 10. Desain <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	29
Gambar 11. Pelaksanaan Test <i>Dribble (AAHPERD)</i> .....	31
Gambar 12. Diagram <i>Pre-test</i> Kemampuan Kecepatan <i>Dribble</i> .....	36
Gambar 13. Diagram <i>Post-test</i> Kemampuan Kecepatan <i>Dribble</i> .....	37
Gambar 14. Foto Bersama Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders.....	70
Gambar 15. Pemanasan Bersama.....	71
Gambar 16. Penjelasan tes kemampuan <i>dribble</i> .....	71
Gambar 17. Arahan Variasi Latihan <i>Dribble 1</i> .....	72
Gambar 18. Perlakuan Variasi Latihan <i>Dribble 1</i> .....	72
Gambar 19. Arahan Variasi Latihan <i>Dribble 2</i> .....	73
Gambar 20. Perlakuan Variasi Latihan <i>Dribble 2</i> .....	73
Gambar 21. Perlakuan Variasi Latihan <i>Dribble 3</i> .....	74
Gambar 22. Arahan Variasi Latihan <i>Dribble 4</i> .....	74
Gambar 23. Perlakuan Variasi Latihan <i>Dribble 5</i> .....	75
Gambar 24. Arahan Variasi Latihan <i>Dribble 6</i> .....	75
Gambar 25. Arahan Variasi Latihan <i>Dribble 7</i> .....	76
Gambar 26. Perlakuan Variasi Latihan <i>Dribble 8</i> .....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Biodata Klub Glanders Kabupaten Merangin .....	23
Tabel 1. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kemampuan Kecepatan <i>Dribble</i> .....	35
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kemampuan Kecepatan <i>Dribbe</i> .....	36
Tabel 3. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan .....	48
Lampiran 2. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Kecepatan <i>Dribble</i> .....	60
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> .....	61
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> .....	62
Lampiran 5. Data Uji Hipotesis .....	63
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	64
Lampiran 7. Surat izin Penelitian.....	65
Lampiran 8. Surat Persetujuan Validasi Program Latihan.....	67
Lampiran 9. Lisensi Pelatih Validasi .....	69
Lampiran 10. Dokumentasi.....	70

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang bermanfaat bagi pembentukan kesehatan jasmani dan rohani yang baik, sejauh ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan praktis bagi peningkatan masyarakat. Selain itu, olahraga yang berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan.

Namun demikian, tidak hanya sebatas kesehatan olahraga juga bisa untuk meningkatkan prestasi agar mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di kancah nasional maupun internasional. Potensi yang mereka miliki harus dikeluarkan agar tidak menjadi potensi tersembunyi.

Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 1 berbunyi : “ Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional”.

Di balik itu harus kita akui bahwa perkembangan di bidang olahraga mendapat perhatian yang besar dari pemerintah dan masyarakat dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran bangsa Indonesia. Hal ini dilakukan tidak hanya oleh pemerintah, tetapi juga harus didukung oleh berbagai pihak. Untuk menjangkau masyarakat yang aktif, perlu adanya olahraga berupa permainan yang digemari masyarakat, salah satunya cabang permainan bola basket.

Permainan atau olahraga bola basket berasal dari luar Indonesia tepatnya Amerika Serikat. Olahraga ini berkembang setiap tahun di Afrika Selatan, Eropa Selatan, Lituania, serta di Indonesia. Basket adalah olahraga yang beregu yang terdiri dari dua tim lawan yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Menurut Rizardi. R (2020:8) mengemukakan permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribble*, *passing*, *lay-up* maupun *shooting*.

Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk menciptakan atau mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan menempatkan bola basket kedalam *ring* atau keranjang, serta meminimalisir tim lawan mencetak poin. Untuk mendapatkan angka atau skor dengan mudah dalam memasukkan bola, diperlukan tehnik *dribbling* yang baik. Di antara keterampilan bola basket, kemampuan *dribbling* bola juga sangat penting untuk dalam mengembangkan kemampuan pemain bola basket untuk memenangkan suatu pertandingan.

Dalam bola basket, *dribble* melibatkan membawa bola dengan cara memantulkan bola ke tanah dengan satu tangan baik dalam keadaan berjalan atau berlari. Menurut Suryani S. ( 2017:104 ) *dribble* juga merupakan unsur dasar yang selalu diperlukan dalam suatu pertandingan dengan cara memantulkan bola ke lantai agar mendekati gawang dan mencetak poin, artinya jika apabila disuatu kondisi seorang pemain tidak mampu memberi *passing* ke temannya, maka dia bisa melakukan *dribble* untuk mencapai suatu target tertentu. Dengan memiliki kemampuan *dribble* yang baik, kita akan menciptakan permainan yang baik. Oleh sebab itu, unsur *dribble* tergolong keterampilan yang dasar yang wajib dimiliki setiap pemain basket.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih klub Glanders Kabupaten Merangin, teknik *dribble* pada pemain putri klub Glanders Kabupaten Merangin tersebut terlihat kurang bervariasi dan tidak beraturan. Teknik *shooting* mereka juga ada yang kurang baik, menyebabkan ketika mereka *shooting* bolanya tidak mengenai ring dan juga terlihat dari beberapa pemain putri tersebut memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Mengingat dari postur pemain putri klub Glanders memiliki postur tubuh yang kecil maka kemampuan *dribble* merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki untuk menuju ring atau membebaskan diri dari lawan dan menciptakan poin sebanyak-banyaknya sehingga memenangkan sebuah kejuaraan atau pertandingan. Permasalahan yang dimiliki pemain putri klub Glanders di Kabupaten Merangin yaitu, ketika mereka melakukan *dribble* mereka kerap sekali tidak melihat situasi, hal itu disebabkan karena saat melakukan *dribble* mereka terlalu fokus kepada bola dan bola yang di *dribble* sering terlepas dan terlalu lambat dalam berakselerasi karena terlalu fokus pada bola saat didalam pertandingan atau kejuaraan, sehingga bola dari pemain putri tersebut mudah diambil oleh tim lawan menyebabkan terhambatnya jalan pertandingan untuk mencetak poin dalam memenangkan sebuah pertandingan atau kejuaraan yang sedang dijalani, disisi lain kurangnya teknik *dribble* pada pemain putri Klub Glanders Kabupaten Merangin menyebabkan mereka mudah untuk diarahkan oleh *defender* musuh, sehingga menyebabkan bola dipenguasaan pemain putri Klub Glanders Kabupaten Merangin sangat mudah untuk dicuri atau *steal* dan memberikan keuntungan bagi tim lawan, dan kurangnya sikap semangat atau antusias ketika mengikuti latihan *dribble*. Seharusnya *dribble* dilakukan dengan cara memposisikan badan sedikit dicondongkan kedepan, arah pandangan kedepan,

posisi bola di pegang dengan kedua tangan di samping badan, lalu memantulkan bola dengan teratur menggunakan satu tangan, saat memantulkan jangan memukul dengan telapak tangan, tetapi di pantulkan dengan bantuan jari-jari tangan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribble* diperlukan suatu program latihan yang bervariasi agar tujuan latihan sesuai dengan target yang ingin di capai.

Menurut Harsono (1988:121) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan”. program variasi latihan yang memiliki beberapa tingkat kesulitan di tiap tingkatannya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan penulis, terdapat permasalahan yang terjadi di lapangan pada saat bermain bola basket membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Variasi Latihan *dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin “. Pada penelitian ini, peneliti diharapkan dapat memberikan gambaran variasi-variasi latihan *dribble* pada bola basket yang bisa diterapkan dalam program latihan dan dapat menutupi permasalahan yang muncul pada saat pertandingan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan.

2. Kemampuan *dribble* yang tidak berirama dan monoton sehingga mudah untuk dibaca lawan gerakan yang akan dilakukan.
3. Pandangan terlalu fokus terhadap bola yang di *dribble*.
4. Seringnya tidak melihat situasi ketika melakukan gerakan *dribble*.
5. Kurangnya sikap antusias dalam mengikuti latihan *dribble*.

### **1.3 Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan peneliti yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan di batasi pada penerapan variasi latihan terhadap kemampuan *dribble* pada pemain putri bola basket klub Glanders Kabupaten Merangin.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil dari penerapan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam olahraga permainan bola basket.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan hasil dari penerapan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket pemain putri Klub Glanders di Kabupaten Merangin.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Terdapat beberapa hasil dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini antara lain :

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi ilmu pengetahuan hingga ilmu pendidikan khususnya dalam pada bidang cabang olahraga bola basket.

2) Manfaat praktis

- a) Bagi pemain hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan tentang model latihan *dribble* sehingga membantu mengembangkan kemampuan *dribble* yang dimiliki dan menjadi bekal latihan dalam permainan bola basket.
- b) Bagi pelatih hasil dari penelitian ini untuk memotivasi pelatih agar lebih kreatif dalam pengembangan model latihan variasi *dribble* dan tidak terpaku pada alat atau media yang sebelumnya sudah ada.

## **BAB II KAJIAN TEORITIK**

### **2.1 Kajian Teori dan Penelitian Yang Relevan**

#### **2.1.1 Variasi Latihan**

Menurut Harsono dalam Prayoga dkk (2022:123) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan” Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan, haruslah karena itu pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan. Karena dengan variasi-variasi latihan yang baik dan benar akan menghilangkan rasa bosan dan jenuh atlet sehingga keberhasilan tujuan latihan akan tercapai.

Menurut Lutan dalam Prayoga dkk (2022:124) . Variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya”

Menurut Bempa dalam Prayoga dkk (2022:124) “kemampuan pelatih untuk menciptakan dan memungkinkan daya kerja dengan adanya daya kerja akan sangat menguntungkan untuk keberhasilan variasi dalam latihan” dan selanjutnya menurut Bempa dalam Prayoga dkk (2022:124) memaparkan “bila seorang pelatih membuat program latihan, maka ia harus mempertimbangkan semua keterampilan-keterampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya”.

Berdasarkan penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan, Variasi latihan *dribble* adalah bentuk latihan *dribble* yang ada sebelumnya kemudian, dikembangkan menjadi lebih banyak atau bervariasi dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tehnik *dribble* tersebut. Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa variasi latihan sangat diperlukan dalam proses latihan, dengan banyaknya variasi latihan yang diciptakan membuat proses latihan lebih hidup sehingga menumbuhkan sikap antusias atlet dalam proses latihan dan tujuan latihan tetap tercapai

### **2.1.2 Hakekat Bola Basket**

Menurut Arwih MA (2019:63) Permainan bolabasket adalah permainan beregu yang dimainkan dengan lima pemain per tim. Permainan ini dimainkan dengan satu tangan atau dua tangan, dan dimainkan secara beregu. Setiap tim terdiri dari lima pemain, dan pemain dapat mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring tim lawan.

Menurut Setiawan, V (2022:539) Bola basket adalah jenis olahraga beregu yang terdiri dari dua regu, masing-masing dengan lima pemain. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing dengan lima pemain, dan tujuan dari permainan adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ke-ring tim lawan. Karena bola basket biasanya dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya membutuhkan lapangan yang cukup kecil, itu membuatnya menjadi olahraga yang ideal untuk dinikmati. Bola basket memiliki bentuk yang besar sehingga mudah bagi pemain untuk memantulkan atau melempar bola.

Menurut Jhon Oliver dalam Sitepu (2018:29 ) mengatakan bahwa bola basket adalah olahraga paling populer di seluruh dunia. Dalam permainan bola basket, setiap tim bermain dengan lima pemain. Setiap bola masuk yang dicetak di luar garis tiga angka menerima tiga angka, setiap bola masuk yang dicetak di dalam garis tiga angka menerima dua angka, dan setiap tembakan bebas menerima satu angka. Setiap pertandingan dapat dibagi menjadi dua babak, masing-masing berlangsung 20 menit, atau empat quarter, masing-masing berlangsung 8–12 menit. Semua pemain memiliki kemampuan untuk melakukan sebanyak mungkin kesalahan. Jika seorang pemain dilanggar saat melakukan tembakan bebas, dia akan diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika dia melakukan tiga tembakan bebas pada saat itu).

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, bolabasket adalah suatu olahraga bola besar yang dipertandingkan oleh 2 tim, yang masing-masing tim berisikan 5 orang. Tujuan dari permainan bola basket ini mencetak poin sebanyak-banyaknya kedalam ring lawan dan meminimalisir tim lawan dalam mencetak poin kedalam ring.

Menurut Kurniawan, F. (2012:55) Dr. James Naismith, seorang instruktur olahraga di Massachusetts, dikreditkan dengan menciptakan bola basket. Ketika musim dingin tiba pada tahun 1891, olahraga yang sudah ada sebelumnya seperti sepak bola dan sepak bola Amerika tidak dapat lagi dimainkan di luar, oleh karena itu Naismith di instruksikan oleh sekolah tempatnya mengajar untuk mengembangkan aktivitas yang dapat dimainkan di dalam ruangan. Dimulai dengan ini, Naismith berjuang untuk menghasilkan olahraga baru yang bisa dimainkan di dalam ruangan.

Naismith mempertimbangkan permainan saat ini dan mengurangi beberapa bahaya, terutama yang melibatkan kontak fisik. Selain itu, pihaknya berupaya memaksimalkan penggunaan fasilitas teknologi terkini. Keranjang buah adalah salah satu fitur bangunan yang paling menonjol. Naismith kemudian mencoba memanfaatkan keranjang tersebut dengan menggantungnya tiga meter di udara dari dua sudut berbeda. Naismith menginstruksikan murid-muridnya untuk dibagi menjadi dua tim dan bermain satu sama lain kali ini. Naismith menginstruksikan murid-muridnya untuk memasukkan bola yang sering digunakan untuk sepak bola ke dalam keranjang yang telah dibuat. Kemudian datanglah penemuan bola basket. Istilah itu berasal dari peralatan pertama, keranjang, yang digunakan. Dibandingkan dengan aturan yang ada, Lau dan Naismith membangun permainan baru ini dengan beberapa aturan yang agak rumit (Lukyani L. & Agustina R.S. 2020:2).

Permainan bola basket pada awalnya dimainkan dengan sembilan pemain pada setiap tim dan tidak ada metode *dribbling*, sehingga bola hanya dapat dipindahkan dari *Pass To Pass* (lemparan). Naismith adalah orang yang menyusun undang-undang bola basket. Ini adalah aturan dasar bola basket. Seiring dengan perkembangan bola basket, peraturan dasar yang dibentuk pada saat itu juga berkembang.

Bola basket telah berkembang menjadi olahraga baru yang penuh energi. Ada beberapa varian gerakan yang bisa digunakan dalam olahraga ini. Slam dunk adalah manuver bola basket terkenal yang melibatkan lompatan dengan maksud segera menyentuh bola tanpa membuangnya. Penonton tercengang dengan kemampuan gerakan ini yang dibawakan secara akrobatik.

Permainan bola basket kemudian berkembang pesat antara tahun 1892 dan 1894 dan dimainkan di seluruh Amerika. Terlepas dari kenyataan bahwa bola basket dirancang untuk dimainkan di dalam ruangan, banyak orang memainkannya di luar karena tidak memiliki akses ke lapangan dalam ruangan. Bola basket jalanan (*street basketball*) adalah istilah untuk individu yang memainkannya di jalanan.

Bola basket tidak hanya berkembang di Amerika itu juga meluas ke negara lain. Akhirnya, sebuah organisasi internasional didirikan yang mengontrol semua aspek bola basket di berbagai negara di seluruh dunia. Organisasi tersebut dikenal dengan nama *FIBA (International Federation Of Basketball Associations)* (Lukyani L. & Agustina R.S. 2020:3).

Sekitar tahun 1920-an, bola basket mulai populer di Indonesia. Imigran Tionghoa ke Indonesia Hindia Belanda (Indonesia) membawa bola basket ke wilayah tersebut dan memperkenalkannya di sana. Orang Indonesia memiliki sikap positif terhadap bola basket, yang penting untuk perkembangannya yang efektif. Perkumpulan bola basket mulai bermunculan di sejumlah kota, antara lain Jakarta, Surabaya, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Medan, seiring berjalannya tahun 1930-an. Di setiap kota, perkumpulan yang didirikan menjadi wadah para pemain bola basket (Lukyani L. & Agustina R.S. 2020:4).

### **2.1.3 Dribbling**

Menurut Nuril Ahmadi dalam Arwih MA (2019:66) Menggiring bola berarti membawa bola lari ke segala arah sesuai dengan aturannya. Asal bola dipantulkan ke lantai, pemain tidak boleh membawa bola lebih dari satu langkah. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan. Menggiring bola atau

*dribbling* dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Bisa dilakukan dengan tangan kanan atau kiri.

Menurut Kosasih, Danny dalam Putra dan Astuti (2023:169) *Dribbling* adalah "teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi *dribbling* akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika digunakan hanya untuk menunjukkan kemampuan personal."

Sedangkan, menurut Ahmadi, Nuril dalam Putra dan Astuti (2023:169) *Dribble* adalah "Membawa bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan dilantai, baik dengan berjalan maupun berlari. *Dribble* harus menggunakan satu tangan."

Dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah suatu tehnik menggiring bola dari titik 1 ke titik yang lain baik dalam menggunakan kecepatan maksimal atau tidak. Dalam melakukan *dribble* pada bola basket terdapat beberapa aturan yang harus di ikuti karena dalam permainan bola basket terdapat aturan-aturan dalam melakukan gerakan *dribble*.

Bola hidup mengacu pada keadaan di mana pemain memiliki bola tetapi belum menggiring bola. Pemain perlu berlatih menggiring bola tanpa melihat bola dan mengembangkan penglihatan periferal mereka sehingga mereka dapat melihat seluruh lapangan. Intinya, menggiring bola adalah gerakan yang harus berakhir di keranjang. Namun, *dribbling* juga bisa digunakan untuk menciptakan ruang bagi pemain lain agar bisa mencetak point (Mardi, 2016: 60).

**a) Teknik *Dribble***

**Gerakan-gerakan *dribble***

Momen yang tepat untuk menerapkan gaya dribbling yang dipilih harus berjalan seiring dengan pilihan gaya tersebut. Perlu diingat aturan mendasar bahwa menggiring bola harus efisien dan memiliki tujuan (Mardi 2016: 62). Berikut ini adalah beberapa contoh *dribble* yang sering digunakan pemain:

**a) *Low dribble***

Gerakan ini dimulai dengan postur *Staggered posture*. Dengan kaki ditarik ke belakang, giring bola dengan satu tangan sambil menahan bola dalam posisi melindunginya dari pemain bertahan dengan tangan lainnya.



Gambar 1. Teknik *Low Dribble* (Khoeron 2017:42)

Ingatkan pemain untuk menjaga lutut tetap rendah saat menggiring bola dan memiliki ritme yang stabil. Alih-alih berfokus pada bola, pemain harus menggunakan penglihatan tepi mereka. Pemain perlu belajar bahwa mereka tidak boleh mendorong pemain bertahan dengan tangan yang melindungi bola.

**b) *Power dribble***

*Dribble* rendah berkembang menjadi *power dribble*. Gerakan geser maju dan mundur ditambahkan ke gerakan. Banyak aksi *dribbling tambahan*, termasuk *spin* dan *crossover dribble*, dibangun di atas dasar *power dribble*.

**c) *Speed dribble***



Gambar 2. Teknik *Speed Dribble* (Khoeron 2017:42)

Menggiring bola cepat adalah salah satu yang dilakukan sambil berlari. Dorongan ke depan diperlukan agar pemain terlihat agak mengikuti bola untuk mencegah bola terlepas saat menggiring bola. Saat melakukan *dribble* ini, bola tidak boleh melewati pinggang agar tidak mudah direbut dan mencegah pencurian atau *steal*.

**d) *Change of pace dribble***

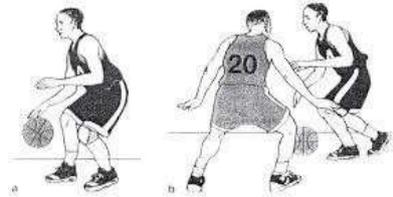


Gambar 3. Teknik *Change of Pace Dribble* (Khoeron 2017:42)

Kita dapat menyimpulkan dari istilah bahwa kemampuan pemain untuk mengubah kecepatan dilatih selama menggiring bola ini. Melakukan *dribble* cepat, berhenti, dan beralih ke *dribble* rendah, serta *dribble* tatap muka (*dribble* di depan *defender*) dan

dengan cepat beralih kembali ke *dribble* cepat, adalah contoh latihan.

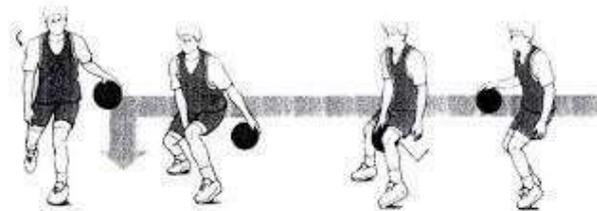
e) *Crossover dribble*



Gambar 4. Teknik *Crossover Dribble* (Khoeron 2017:43)

Kuncinya adalah agar pemain melakukan transisi sempurna dari menggiring bola ke satu arah dari pertahanan ke arah sebaliknya. Cobalah menggiring bola serendah mungkin saat menyelesaikan *crossover*. Ingatkan atlet untuk mengembangkan waktu mereka saat melakukan *dribble crossover*. Hindari terlalu dekat atau terlalu jauh dari *defender*.

f) *Reverse / Spin Dribble*

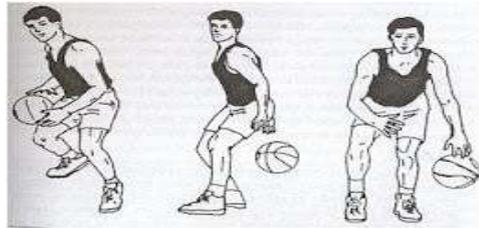


Gambar 5. Teknik *Reverse Dribble* (Khoeron 2017:43)

Manuver berputar ( *spin dribble* ) yang menggabungkan berputar. Ubah kecepatan *dribble* menjadi *low dribble* saat anda semakin dekat dengan seorang *defender*. Pemain harus menggiring bola dengan kaki belakang mengarah ke kiri hingga berputar setidaknya 270 derajat jika berada dalam posisi *staggered stance* di sisi kanan lapangan. Bola berputar ketika bergerak dari tangan

kanan ke tangan kiri dalam sekali pantulan. Saat menggunakan taktik *dribbling* ini, kelompok pemain harus berhati-hati karena ketika seorang pemain berbalik, dia tidak hanya tidak dapat melihat rekan satu timnya, tetapi *defender* juga sangat mungkin untuk membuat jebakan (*trap*) atau tim ganda (*double team*).

**g) *Behind the Back Dribble***



Gambar 6. Teknik *Behind the back Dribble* (Khoeron 2017:44)

Salah satu teknik menggiring bola yang paling umum adalah *behind the back dribble*. Menggiring bola dengan tangan kanan, letakkan kaki kiri di depan anda, pusatkan berat badan anda pada kaki tersebut, lalu lakukan gerakan *crossover* ke belakang hingga bola berada di tangan kiri anda. Ambil sikap *staggered stance* dengan kaki kanan di depan dan sebaliknya setelah bola dipindahkan ke tangan kiri anda. Gunakan teknik menggiring bola yoyo V untuk melatih gerakan ini dengan cepat dan lancar. Teknik *dribbling* ini sangat disukai karena dapat mengecoh lawan dengan mudah.

### ***h) Between the Legs Dribble***



Gambar 7. *Between the Legs Dribble* (Khoeron 2017:44)

Pemain mulai dengan menggiring bola rendah dengan tangan kanan mereka, dengan cepat beralih ke tangan kiri mereka untuk menggiring bola melintasi ruang di antara lutut mereka, dan diakhiri dengan menggiring bola rendah dengan tangan kanan mereka. Ingatkan pemain untuk terus menggunakan penglihatan tepi dan *low dribble* mereka.

### **b) Pentingnya *dribble* dalam bola basket**

Menurut Fatahilah A. (2018:18), *dribbling* bola adalah salah satu teknik membawa bola ke segala arah dengan langkah lebih dari satu langkah, dengan syarat bola dipantulkan ke tanah dengan satu tangan atau secara bergantian dengan kedua tangan. *Dribbling* adalah metode gerakan yang dilegalkan di bawah aturan. Karena *dribbling* memungkinkan seorang pemain untuk menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang diinginkan, itu juga merupakan metode untuk melindungi bola dari tangan lawan.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa seorang pemain bola basket harus memiliki keterampilan ini, menandakan bahwa seorang pemain akan berhasil dalam bermain bola basket dengan berlatih metode dasar yaitu *dribbling* bola yang harus dipelajari seorang pemain agar dapat bermain bola basket dengan baik. Setiap putaran

permainan melibatkan penggunaan terus-menerus dari metode *dribbling*. Oleh karena itu, memiliki keterampilan *dribbling* bola yang tinggi sangat penting untuk dapat menguasai permainan.

#### **2.1.4 Hakekat Latihan**

Menurut Bafirman dan Agus A. (2017:18) mengemukakan, "latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Selanjutnya menurut Syafrudin (2013:21) mengemukakan, "latihan (*exercise*) adalah suatu pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi".

Selanjutnya Emral (2016:7), "definisi latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya".

Berdasarkan penjelasan pendapat di atas, maka pengertian latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Jadi latihan adalah kegiatan yang dilakukan dengan berulang-ulang. Kegiatan yang terus dilakukan dengan berulang ini, maka akan menimbulkan perubahan terhadap sesuatu yang ingin diperbaiki atau dimiliki. Jadi latihan merupakan realisasi dari materi atau bentuk latihan yang ingin dilakukan.

Latihan olahraga supaya memberikan efek bagus pada tubuh harus dilakukan dengan benar, terarah, terprogram berdasarkan kaidah atau teori latihan yang benar. Latihan harus dilakukan sesuai ketentuan atau aturan supaya tujuan bisa tercapai. Aspek-aspek penting atau teori dalam melakukan latihan harus diketahui sebelum melakukan latihan. Seperti yang dikemukakan oleh Bafirman dan Agus A. (2017:26) bahwa, ”untuk mencapai prestasi puncak, latihan fisik harus secara teratur, berkesinambungan dengan mengikuti program yang sistematis, progresif bersifat individual serta menghasilkan rangsangan progresif terhadap fisiologis dan psikologis”.

#### **a. Prinsip-prinsip dasar latihan**

Bafirman dan Agus A. (2017:23) menyatakan bahwa: Ada beberapa prinsip dasar program latihan yang perlu diperhatikan, adalah :

##### 1) Prinsip beban berlebih (*The Overload Principles*)

Organ tubuh harus diberikan lebih dari beban biasanya untuk tugas sehari-hari agar mendapat manfaat dari olahraga. Meskipun beban setiap orang berbeda, secara teori setiap orang menerima beban yang mendekati atau sub maksimumnya. Prinsip kelebihan, sering dikenal sebagai konsep kelebihan, adalah prinsip pelatihan yang mempromosikan beban latihan yang lebih berat secara bertahap. Pendekatan yang berlebihan ini harus menjadi premis panduan untuk semua pelatihan, termasuk pelatihan taktik, pelatihan taktik, dan pelatihan keterampilan. Tidak peduli seberapa banyak seorang atlet berlatih, seberapa sering dia berlatih, atau seberapa lelahnya dia, jika

beban latihannya terlalu ringan atau dibawah kapasitasnya, performanya tidak akan meningkat.

2) Prinsip beban bertambah (*Frinciple Of Progressive Resistance*)

Suatu prinsip penambahan beban secara bertahap yang dilaksanakan dalam suatu program latihan.

3) Prinsip latihan berurutan (*The principle of Arrngement of Exercise*)

Latihan hendaknya dimulai dari kelompok otot besar baru pada yang lebih kecil, jangan melakukan latihan secara berurutan pada kelompok yang sama, berilah jarak waktu yang cukup untuk masa pemulihan.

4) Prinsip kekhususan (*The Principle of Spesificity*)

Menurut Bafirman dan Agus A. (2017:24), setiap fungsi (kualitas) yang berbeda membutuhkan tingkat pelatihan yang berbeda pula.

5) Prinsip individual (*The Principle of Individuality*)

Bafirman dan Argus A. (2017:25) Aspek individu yang harus diperhatikan karena pada hakikatnya memiliki kualitas fisik dan psikis yang bervariasi.

6) Prinsip pulih asal (*recovery*)

Bafirman dan Argus A. (2017:25) Proses pemulihan mengembalikan tubuh ke keadaan sebelum beraktivitas. Memulihkan simpanan energi, membersihkan asam laktat dari darah dan otot, dan mengisi kembali cadangan oksigen adalah efek yang diharapkan.

### 7) Prinsip kembali asal (*The Principle of Reversibility*)

Bafirman dan Argus A. (2017:25) Jika latihan tidak dilakukan dalam jangka waktu tertentu, manfaat peningkatan kualitas fisik akan turun lagi; oleh karena itu, konsistensi suatu kegiatan sangatlah penting.

#### **b. Fase latihan**

Sebelum melakukan gerakan atau latihan inti sebaiknya melakukan pemanasan. Pemanasan meliputi gerakan peregangan (*stretching*) atau gerakan yang bersifat statis dengan menahan beberapa detik dari setiap gerakan dan dilanjutkan dengan gerakan yang bersifat dinamis atau gerakan yang dilakukan berulang-ulang. Selanjutnya latihan inti dan diakhiri dengan melakukan pendinginan.

##### 1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan dilakukan sebelum sesi latihan dimulai. Hal ini berguna untuk menyiapkan tubuh menghadapi latihan dengan meningkatkan temperatur tubuh dan denyut jantung sehingga darah mengalir dengan lancar keseluruh otot tubuh. Dengan demikian seluruh otot dan tendon menjadi lebih elastis sehingga memungkinkan otot dapat ditarik dengan maksimal tanpa takut cedera.

##### 2) Pelepasan (*Coolling down*)

Setelah melakukan latihan, maka perlu melakukan pendinginan yang di fokuskan pada pemulihan otot, dan sebaiknya dilakukan segera setelah latihan.

**b. Beban latihan**

## 1) Volume latihan

Sebagai salah satu komponen penting dalam latihan, volume merupakan syarat kuantitatif penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, taktik dan kususny pada fisik. Volume latihan kadang kala disamakan dengan densitasi latihan, volume ini berkatiian dengan, (1) waktu atau lamanya satu suatu latihan, (2) jarak tonase yang harus ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, (3) jumlah pengulangan satu bentuk tugas gerak atau elemen teknik yang dilakukan dalam latihan. Jadi notasi volume latihan menunjukkan kuantitas keseluruhan dari kegiatan yang dilaksanakan selama latihan. Volume juga diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan persatuan waktu latihan atau fase latihan.

## 2) Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah menunjukan seberapa berat atau kerasnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan berpengaruh pada perkembangan sistem energi utamanya. Dalam melakukan intensitas latihan agar mencapai zona latihan sesuai dengan tujuan yang akan dikembangkan, maka denyut nadi akan dijadikan sebagai ukuran.

## 3) Frekuensi latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan diadakan dalam satu minnggu. Untuk menentukan prekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun

juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih dari kemampuannya.

#### 4) Lama latihan

Lama latihan dapat diartikan beberapa menit atau beberapa latihan (15-60 menit) dalam satu kali latihan dan dapat juga diartikan beberapa minggu atau beberapa bulan suatu program latihan berlangsung.

### 2.1.5 Profil Klub Glanders Kabupaten Merangin

Tabel 1. Biodata Klub Glanders Kabupaten Merangin

<b>1 Nama</b>	<b>: Glanders Basketball</b>
<b>2 Dibentuk</b>	<b>: 30 Mei 1998</b>
<b>3 Arena</b>	<b>: Lorong Anggrek, Jl. Lintas Sumatera KM. 3, Kel. Pematang Kandis, Kec. Bangko, Kab. Merangin.</b>
<b>4 Letak</b>	<b>: Bangko, Kabupaten Merangin</b>
<b>5 Kepala Peatih</b>	<b>: Azwarlisman, S.Pd.</b>
<b>6 Prestasi Pelatih</b>	<b>: 1. Pelatih Kabupaten Merangin dalam ajang Popda, Kejurprov, Porprov. 2. Pelatih SMAN 6 Merangin 3. Pelatih tim Popwil Putra Jambi 2016 di Pekanbaru 4. Pelatih terbaik putri DBL Jambi Series 2022</b>
<b>7 Prestasi Tim</b>	<b>: 1. Penyumbang 50-70% atlit Kabupaten Merangin cabor Bola Basket Tim Putra dan Tim Putri 2. Medali Perak Popda 2014 Provinsi Jambi Tim Putra 3. Medali perunggu ajang Porprov 2015 Provinsi Jambi Tim Putra 4. Medali Kejurprov Putri 2015 Provinsi Jambi 5. Medali Perunggu 2016 Popda Provinsi Jambi Tim Putra 6. Medali Emas Liga Pelajar Indonesia Provinsi Jambi 2017 Tim Putra 7. Medali Emas Gubernur CupP 2018 Provinsi Jambi 8. Medali Perunggu Popda 2018 Provinsi Jambi Tim Putra 9. Medali Perunggu Porprov 2018 Provinsi Jambi Tim Putra 10. Medali Perunggu Kejurprov 2019 Tim Putra di Batanhari</b>

- 
- 11. Runner-up DBL 2019 Series Jambi 2019
  - 12. Medali Perunggu Kejurprov Tim Putri 2022
  - 13. Juara 2 Walikota cup Bengkulu se-sumbagsel 2022
  - 14. Runner-up DBL Tim Putri 2022 Jambi Series
- 



Gambar 8. Lisensi Pelatih Klub Glanders Kabupaten Merangin.

### 2.1.6 Penelitian Yang Relevan

1. Imam Hari Priyono, S.Pd., M.M. 2015 Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan *Dribble* Pada Kelas XI Ipa 3 SMA Negeri Jatiroto. Metode penelitian yang digunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Sampel yang digunakan yaitu Siswa Kelas XI Ipa 3. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui (1) ingin mengetahui variasi zig-zag dapat meningkatkan motivasi belajar *dribble* pada permainan bola basket, (2) ingin mengetahui melalui variasi zig-zag dalam *dribble* bola basket dapat meningkatkan prestasi siswa. Hasil dari penelitian ini hasil analisis peningkatan kemampuan pada table 5 dan 6, baik dalam peningkatan jumlah siswa golongan Baik Sekali dari 3 menjadi 11 dengan prosentasi dari 7,5 % menjadi 27,5 %, untuk golongan Baik dari 4 menjadi 19 dengan prosentasi 10 % meningkat menjadi 47,5 %. Sehingga dapat diambil kesimpulan yaitu (1) latihan *dribble* zig-zag sangat berperan untuk meningkatkan motivasi siswa dan (2) latihan *dribble* zig-zag sangat

berperan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket.

2. Septianto Andika Putara 2017, Pengaruh Model Latihan Kombinasi *Passing, Dribble, Dan shooting* Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bolabasket untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan Metode Pra-eksperimen, dengan jumlah sampel 30 siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kombinasi *passing, dribble, shooting* terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Lab UM Kota Malang. Hasil dari penelitian ini Hasil dari analisis data uji-t amatan ulang memperoleh t hitung sebesar 13,579 lebih besar dari nilai t tabel dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,045, berarti kemampuan keterampilan bermain bolabasket siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Lab UM meningkat. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan kombinasi *passing, dribble dan shooting*, terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Lab UM Kota Malang.
3. Muhammad Ramli Buhari, Muchamad Samsul Huda, Syamsudduha 2019, Penerapan Variasi Pembelajaran Berpola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Dribbling* Bola Basket Siswa SMP Negeri 2 Samarinda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *dribbling* bola dalam permainan bola basket melalui penerapan variasi pembelajaran pada siswa SMP Negeri 2 Samarinda. Metode yang digunakan Penelitian Tindakan

Kelas (PTK). Analisis data yang digunakan kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari penelitian ini Ketuntasan belajar klasikal yang harus dicapai pada mata pelajaran Penjas di SMP Negeri 2 Samarinda yaitu 75% dari jumlah siswa memperoleh nilai sekurang-kurangnya 65 dan aktivitas belajar siswa dianggap tuntas apabila meningkat hingga 75%. Penerapan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar dribbling bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Samarinda, hal ini dapat dilihat pada hasil belajar dribbling bola basket siswa dari siklus I memperoleh skor rata-rata 67,5%, dan siklus II memperoleh skor rata-rata 76,2%. Dari hasil data yang diperoleh melalui lembar pengamatan siswa dan lembar tes praktik, penelitian tindakan kelas ini dinyatakan sudah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 76,2%.

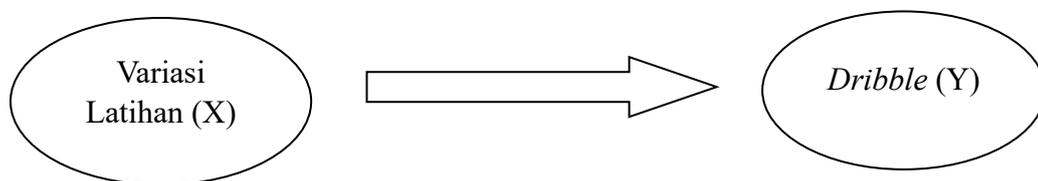
### **2.3 Kerangka Berpikir**

Variasi latihan merupakan merupakan hal yang sangat diperlukan dalam proses latihan, dengan banyaknya variasi latihan yang diciptakan saat proses latihan dapat menghidupkan suasana latihan dan menumbuhkan sikap antusias atlet dalam proses latihan. Variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya.

*Dribble* merupakan teknik dasar bola basket yang penting dalam hal mengembangkan permainan seorang pebasket. Seorang pebasket akan merasa lebih percaya diri bila dapat menguasai teknik-teknik dasar bola basket sehingga akan berdampak pada mental pemain dimana kemampuan untuk menampilkan permainan terbaik diperoleh selama mengikuti latihan. Latihan mengenali bola

basket yang dilakukan dalam waktu yang lama, teratur, dan berencana sesuai jadwal akan memberi efek positif dalam menguasai kemampuan *dribble*, karena semakin baik teknik penguasaan bola akan semakin baik pula kemampuan *dribble*. Sehingga gerakan yang semula dirasa sulit menjadi lebih mudah dilakukan.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan penerapan variasi latihan (X) terhadap kemampuan *dribble* (Y), dapat dilihat pada kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 9. Kerangka Berpikir

Dari kerangka berpikir diatas, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *dribble* memberikan peningkatan terhadap kemampuan *dribble* dalam olahraga bola basket.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan di atas, maka dari itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:” terdapat peningkatan kemampuan kecepatan *dribble* pada pemain putri bola basket klub Glanders Kabupaten Merangin”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.1.1 Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin

#### **3.1.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan setelah proposal disetujui. Perlakuan yang dilakukan selama 10 – 16 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan (*Pre-test*) dan (*Post-test*) dengan frekuensi latihan 4 kali dalam 1 minggu.

### **3.2 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sudaryono (2018:84) penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Dalam penelitian eksperimen, yaitu sampel tidak dikontrol sepenuhnya dan tidak dikarantina oleh peneliti.

Menurut Sugiyono (2016: 72) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen “*One Group Pre-test Post-test desain*” penelitian yang terdapat *pre-test* dan *post test*. Penelitian ini membandingkan hasil *pretest* dan *post test* waktu *dribble* pemain bola basket. Untuk lebih memperjelas proses penelitian ini dapat dilihat pada rancangan penelitian dibawah ini:



Gambar.10 Desain Pretest dan Posttest  
(Sumber : Hikmawati, 2017:148)

Keterangan : O<sub>1</sub>= Test Awal Kelincahan (*Pre-test*)

X = Perlakuan (*Treatment*)

O<sub>2</sub> = Test Akhir Kelincahan (*Post-test*)

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2012:90) mengatakan "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya". Populasi pada Klub Glanders Kabupaten Merangin berjumlah 13 orang.

#### 3.3.2 Sampel

Sugiyono (2017: 62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Total Sampling*. Menurut Sugiyono (2017:67) "total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel." Pada penelitian kali ini peneliti mengambil semua populasi sampel dari populasi yang ada. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengambil sampel dari pemain putri Klub Glanders Kabupaten Merangin sebanyak 13 orang.

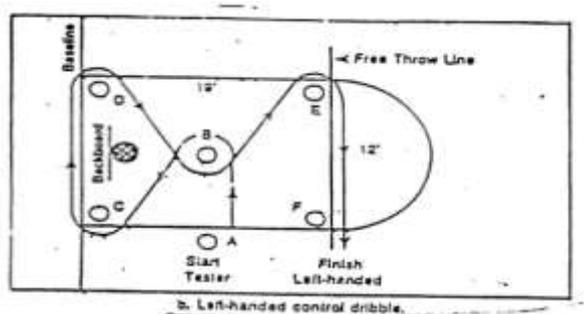
### 3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Maksam (2012:137) instrument merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data ada dua data kategori, yaitu tes dan non-tes. Sedangkan menurut Sugiyono (2007:148) mengemukakan Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan tes.

Tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah *AAHPERD basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain. Pelaksanaan tes kemampuan *dribble* sebagai berikut:

1. Testi bersiap, membawa bola dengan tangan bukan dominan (*nondominant*) dan berdiri di samping *cone A*.
2. Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi mendribble bola dengan tangan bukan dominan ke *cone B*.
3. Testi memutar *cone B* menuju ke *cone C*, kemudian menuju *cone D* dan kembali lagi memutar *cone B* menuju *cone E* dan menyelesaikan *dribble* di *cone F*.
4. Ketika memutar di *cone B* pertama kali, testi mendribble bola menggunakan tangan satunya.

5. Testi dinyatakan menyelesaikan rangkaian tes ini ketika berhasil melewati *cone* F dengan kedua kakinya.
6. Seorang testi yang kehilangan kendali bola harus mengambil kembali bolanya lalu melanjutkan *mendribble* bola di titik tersebut.
7. Testi yang gagal melakukan tes ini harus mengulang dari awal.
8. Kesalahan penguasaan bola (*travelling, double dribbling, mendribble* bola disisi luar ataupun dalam *cone*) *void trial*.
9. Testi diberikan tiga kali kesempatan. Kesempatan pertama merupakan latihan.
10. Waktu rata-rata adalah skor yang digunakan pada tes ini. Skor pelaksanaan dicatat dengan ketelitian 1/10 detik. Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga.



Gambar. 11 Pelaksanaan Tes *Dribble* (AAHPERD)

Sumber: Saputra R. (2020:149)

Alat tes pengukuran AAHPERD:

- 1) Alat pencatat waktu
- 2) Stopwatch
- 3) Meteran
- 4) *Cone* atau kursi
- 5) Peluit

- 6) Bola
- 7) Format penilaian

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan *dribble* (menggiring) pemain putri klub glanders di kabupaten Merangin.

### 3.5 Uji Validitas Instrumen

Suatu instrumen penelitian dikatakan baik apabila instrumen penelitian tersebut memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Pada instrument penelitian kali ini sudah dilakukan validasi oleh penelitian sebelumnya.

Tes dan pengukuran *dribble AAHPERD basketball control dribble Test* sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Hasil validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan hasil reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tes *AAHPERD basketball control dribble Test* ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit *dribble* terhadap kemampuan kecepatan *dribble* pemain putri bola basket klub Glanders di Kabupaten Merangin. Maka dilakukan pengolahan data yang diperoleh, dan dianalisis menggunakan rumus statistik, teknik yang digunakan yaitu teknik analisis “uji t”. Sebelum melakukan pengolahan data menggunakan uji T, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari distribusi yang normal atau tidak.

#### 3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi frekuensi yang diharapkan. Uji normalitas *variable* dilakukan dengan menggunakan uji liliefors. Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian

terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian uji normalitas menggunakan uji liliefors yang diaplikasikan dalam Microsoft Excel dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Menurut Sudjana dalam Harefa.D (2020:110) mengatakan bahwa untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas data yang menggunakan uji Lilliefors dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan angka baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$

dengan menggunakan rumus :  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$  (x dan s masing-masing

merupakan rata-rata simpangan baku sampel)

- b) Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z) = P(Z < Z_i)$
- c) Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ .

Jika proporsi ini dinyatakan  $S(Z_i)$ , maka,

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i}{n} \quad n = \text{Jumlah siswa}$$

- d) Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlak nya.
- e) Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini  $L_0$ .
- f) Tentukan nilai  $L_{\text{tabel}}$  dengan menggunakan tabel liliefors ( $L_{\text{tabel}(0,05\alpha)(n)}$ ) dengan kriteria pembilang  $\alpha = 0,05$  dan penyebut = n
- g) Bandingkan  $L_0$  dengan  $L_{\text{tabel}}$  dengan kriteria sebagai berikut:
- Jika  $L_0 > L_{\text{tabel}}$  berarti populasi berdistribusi tidak normal
  - Jika  $L_0 < L_{\text{tabel}}$  berarti populasi berdistribusi normal.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal (Prastyo dan Resita 2020:62)

### 3.6.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah analisis uji-t, semua data yang diperoleh akan diwujudkan dalam bentuk angka (Sugiyono, 2018: 197).

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

t = Nilai t hitung

$\bar{x}$  = Nilai rata-rata

$\mu_0$  = Nilai yang dihipotesiskan

s = Simpangan baku sampel

N = Jumlah baku sampel

Selanjutnya nilai thitung dibandingkan dengan nilai t-tabel dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  atau 5% jika thitung > ttabel maka hipotesis diterima (Sugiyono, 2016: 197).

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### 4.1 Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka pada bab iv ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang di peroleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran deskriptif data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

#### 4.1.1 Data Awal (*Pre-test*)

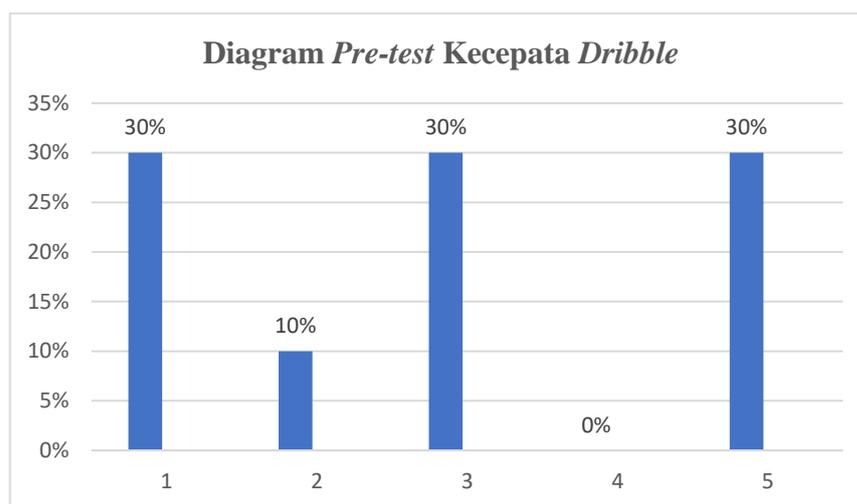
*Pre-test* kemampuan kecepatan *dribble* yang didapat, yaitu dengan nilai maksimal 11,88 dan minimal 14,06. Dari data pertama di peroleh rata-rata (*mean*) 12,97 dan simpangan baku 0,78. (Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran). Untuk melihat distribusi data *Pre-Test*. Hasil *Pre-Test* kelompok dengan perlakuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-test* Kemampuan Kecepatan *Dribble*

Kelas	Interval		Interval Kelas	Frekuensi	Kategori	Persentasi
1	11,88	12,34	11,88-12,34	4	Sangat Baik	30%
2	12,35	12,82	12,35-12,82	1	Baik	10%
3	12,83	13,29	12,83-13,29	4	Cukup	30%
4	13,3	13,76	13,3-13,76	0	Kurang	0%
5	13,77	14,23	13,77-14,23	4	Sangat Kurang	30%
Jumlah				13		100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *Pre-Test* kemampuan kecepatan *dribble* pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin, diperoleh hasil dari 13 orang sampel, pada interval kelas 11,88-12,34 terdapat 4 orang dengan persentase 31% dalam kategori sangat baik, pada interval kelas 12,35-12,82 terdapat 1 orang dengan persentase 7% dalam kategori baik, pada interval kelas 12,83-13,29 terdapat 4 orang dengan persentase 31%, dalam kategori

cukup, pada interval 13,30-13,76 terdapat 0 orang dengan persentase 0% dengan kategori kurang, dan pada interval 13,77-14,23 terdapat 4 orang dengan persentase 31% dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram *Pre-Test* Kemampuan Kecepatan *Dribble*

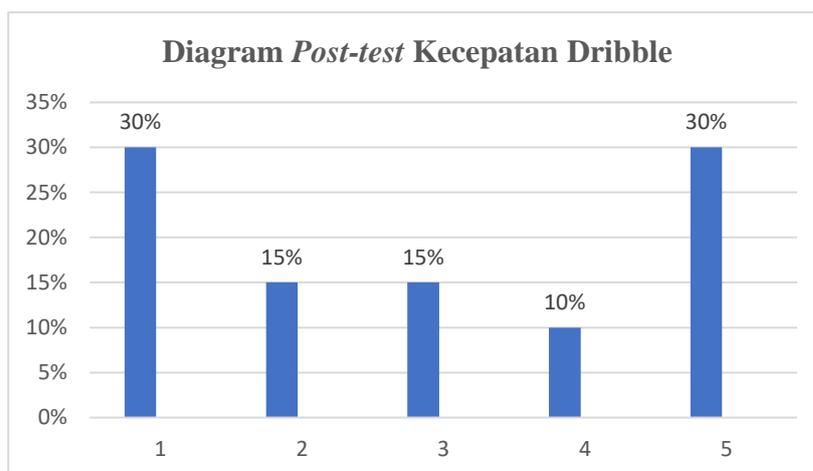
#### 4.1.3 Data Akhir (*Post-Test*)

*Post-Test* kemampuan kecepatan *dribble* yang diperoleh dengan nilai maksimal 10,46 dan nilai minimal 13,46. Dari data akhir diperoleh rata-rata 12,07 dan simpangan baku 0,87. (Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran). Untuk melihat distribusi data *Post-test*. Hasil *Post-test* kelompok dengan perlakuan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kemampuan Kecepatan *Dribble*

Kelas	Interval	Interval Kelas	Frekuensi	Kategori	Persentasi	
1	10,87	11,39	10,87-11,39	4	Sangat Baik	30%
2	11,4	11,91	11,4-11,91	2	Baik	15%
3	11,92	12,43	11,92-12,43	2	Cukup	15%
4	12,44	12,95	12,44-12,95	1	Kurang	10%
5	12,96	13,47	12,96-13,47	4	Sangat Kurang	30%
Jumlah			13		100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *post-test* kemampuan kecepatan *dribble* pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin, diperoleh hasil dari 13 orang sampel, pada interval 10,87-11,39 terdapat 4 orang pemain dengan persentase 30%, dalam kategori sangat baik, pada interval 11,40-11,91 terdapat 2 orang pemain dengan persentase 15% dalam kategori baik, pada interval 11,92-12,43 terdapat 2 orang pemain dengan persentase 15% dalam kategori cukup, pada interval 12,44-12,95 terdapat 1 orang pemain dengan persentase 10% dalam kategori kurang, pada interval 12,96-13,47 terdapat 4 orang pemain dengan persentase 30% dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan tabel tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram *Post-test* Kemampuan Kecepatan *Dribble*

#### 4.2 Uji Prasyarat Analisis

Pada penelitian ini untuk menguji hipotesis menggunakan analisis uji *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *liliefors* dengan taraf uji nyata ( $\alpha$ ) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika Lhitung (Lh) yang diperoleh dari data pengamatan melebihi Ltabel (Lt)

dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila Lhitung (Lh) yang diperoleh lebih kecil dari Ltabel (Lt) secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

H0 ditolak jika, Lhitung (Lh) > Ltabel (Lt)

H0 diterima jika, Lhitung (Lh) < Ltabel (Lt).

Tabel 3. Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-Test*

Variabel	N	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Pre-test	13	0.131	0.234	Normal
Post-Test		0.153	0.234	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kedua kelompok pada penelitian diatas ditemukan nilai Lhitung (Lh) yang diperoleh lebih kecil dari harga Ltabel (Lt) pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian (untuk lebih jelasnya, bisa dilihat pada lampiran).

### 4.3 Pembahasan

Permainan olahraga bola basket mengedepankan kepada kepandaian pemain dalam memainkan bola dengan kedua tangan, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk dapat bermain dengan baik tentu saja seorang pemain seperti telah disebutkan di atas harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket yang meliputi *passing*, *catching*, *dribbling*, *lay up* dan *shooting*. Untuk menguasai teknik-teknik tersebut sebelumnya, diperlukan waktu yang lama untuk melakukan latihan yang tepat di bawah bimbingan seorang pelatih yang berpengalaman. Dalam olahraga bola basket, selain berlatih teknik, juga perlu diperhatikan dukungan fisik. Ini termasuk kecepatan, kelincahan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan, dan daya ledak otot tangan dan kaki. Olahraga ini telah

banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor.

Menurut Rizaldi, Sugihartono, dan Sustiyana (dalam Putra, K. P. E., & Astuti, B 2023:17) Karena permainan bola basket membutuhkan pola permainan dan teknik dasar yang baik untuk mencapai hasil yang maksimal, beberapa teknik dasar yang harus dikuasai adalah *dribble*, *shot*, *cacthing*, *pivot*, *rebond*, dan *lay up*. Sebelum pemain menguasai Teknik dalam permainan bola basket, seorang pemain harus mempelajari teknik dasar penguasaan bola (*ball handling*) dan melatih kelincahan apabila sudah menguasai tehnik dasar tersebut agar pemain mudah untuk menerobos pertahanan lawan. Menurut Arifin dan Raihan (dalam Putra, K. P. E., & Astuti, B 2023:17) *Ball handling* merupakan salah satu teknik dasar yang membantu pemain mempelajari cara memainkan bola supaya mereka dapat memainkan bola dan mengenali bola dengan baik. Ini juga membantu mereka meningkatkan teknik dasar lainnya. Menurut Holmberg (2009: 73 dalam D.Riputra 2015:42) Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang dengan cepat dan efektif mengubah arah, mempercepat dan memperlambat dalam upaya bereaksi dengan baik. Untuk kelentukan pergelangan tangan diperlukan karena saat mendribble bola seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlaridan harus

menggunakan satu tangan. Untuk melakukan ini tentu saja diperlukan gerakan tangan yang luwes (lentuk) agar dapat menguasai bola, jika tangan pemain bergerak dengan kaku maka bola akan sulit dikontrol dan mudah terlepas dari penguasaan pemain.

*Dribble* adalah upaya untuk membawa bola atau menghidupkan permainan bola basket. Caranya adalah dengan satu tangan memantulkan bola ke lantai. Saat bola bergerak ke atas, telapak tangan harus menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Saat bola mencapai titik tertinggi, tekanlah bola ke arah bawah dengan meluruskan siku dan pergelangan tangan Anda. Teknik ini terbagi kedalam dua jenis, yaitu *dribbling* bola basket rendah dan *dribbling* bola basket tinggi, *dribbling* bola basket rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Situasi saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribbling* sering disebut bola hidup. Pemain harus belajar melakukan *dribbling* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan/sekeliling lapangan.

Ketika melakukan *dribbling*, koordinasi antara mata dan tangan sangat penting untuk permainan bola basket karena ini membuat pemain menjadi lebih peka terhadap bola basket sehingga mereka tidak selalu melihat bola. Pemain yang dapat berkoordinasi dengan baik antara mata dan tangan akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan bola dengan baik dan tepat. Selain hal itu dalam *dribbling* perlu adanya komponen *agility* atau kelincahan dimana pergerakan cepat pemain saat *dribbling* bola sangat diperlukan saat mereka menyerang maupun saat dalam keadaan dijaga oleh lawan, karena berhasil tidaknya seorang pemain *dribbling* bola ditopang oleh komponen

kelincahan yang bisa membuat pergerakan semakin sulit ditebak oleh lawan. Dalam komponen-komponen *dribbling* masih ada yang perlu diperhatikan dalam keberhasilan melakukan gerakan *dribbling* bola basket, yaitu rasa percaya diri.

Situasi saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribbling* sering disebut bola hidup. Pemain harus belajar melakukan *dribbling* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan/sekeliling lapangan. Kosasih dalam Kurnia, D. (2019:55) kembali menuturkan, sebelum *dribbling* dilakukan, pemain harus tahu apa tujuannya melakukan *dribbling*, tujuan yang umum biasanya adalah melewati defender dan mencetak skor. Kebiasaan buruk pemain melakukan *dribble* ditempat sekali atau dua kali adalah kebiasaan buruk, penggunaan *dribble* harus mempunyai tujuan yang jelas, paling tidak *dribble* mampu merubah arah pergerakan *defender*. Koordinasi sangat penting dimiliki oleh seorang atlet untuk menunjang penampilan yang baik. Bagi pemain bola basket yang senantiasa berada dalam lingkungan yang asing seperti perubahan lapangan misalnya, tingkat koordinasi ini sangat diperlukan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Untuk meningkatkan kemampuan dan koordinasi *dribble* para pemain basket tentu melalui proses latihan, salah satunya merancang variasi latihan *dribble* yang bertujuan melatih *agility* dan koordinasi dari para pemain basket tersebut.

Menurut Harsono dalam Prayoga dkk (2022:123) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet

membutuhkan variasi latihan” Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan, oleh karena itu pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan. Karena dengan variasi-variasi latihan yang baik dan benar akan menghilangkan rasa bosan dan jenuh atlet sehingga keberhasilan tujuan latihan akan tercapai. Lutan dalam Prayoga dkk (2022:124) mengemukakan bahwa variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya” dan dalam merancang variasi latihan pelatih juga harus memperhatikan kemampuan dari para atletnya, Bompas dalam Prayoga dkk (2022:124) menuturkan bahwa “kemampuan pelatih untuk menciptakan dan memungkinkan daya kerja dengan adanya daya kerja akan sangat menguntungkan untuk keberhasilan variasi dalam latihan” dan selanjutnya Bompas (1983: 41) memaparkan “bila seorang pelatih membuat program latihan, maka ia harus mempertimbangkan semua keterampilan-keterampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya”.

Variasi latihan *dribble* adalah bentuk latihan *dribble* yang ada sebelumnya kemudian, dikembangkan menjadi lebih banyak atau bervariasi dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribble* tersebut. Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa variasi latihan sangat diperlukan dalam proses latihan, dengan banyaknya variasi latihan yang diciptakan membuat proses latihan lebih hidup sehingga menumbuhkan sikap antusias atlet dalam proses latihan dan tujuan dari dibentuknya program latihan tetap tercapai.

Berdasarkan hasil yang didapat di lapangan terdapat peningkatan yang signifikan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dengan *Pre-test* kemampuan *dribble* yang didapat, yaitu dengan nilai maksimal 11,88 dan minimal 14,06. Dari data pertama di peroleh rata-rata (*mean*) 12,97 dan simpangan baku 0,78, dan *Post-Test* kemampuan *dribble* yang diperoleh dengan nilai maksimal 10,46 dan nilai minimal 13,46. Dari data akhir diperoleh rata-rata 12,07 dan simpangan baku 0,87. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* menggunakan pendekatan statistik uji-t variasi latihan *dribble* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan kecepatan *dribble* pemain putri bola basket Klub Glanders di Kabupaten Merangin sebesar  $t_{hitung} 4,93$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,77 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 13$  dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,93 > 1,77$ ).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan *dribble* pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin. Pada cabang olahraga bola basket *dribble* merupakan tehnik yang sangat dibutuhkan, salah satu tehnik dasar yang banyak menarik fokus perhatian serta dijadikan langkah awal untuk menjalankan pertandingan. Kemampuan untuk *dribble* bola basket dan menangani bola dalam berbagai situasi adalah keterampilan penting bagi pemain muda untuk berkembang. Bahkan, *dribble* adalah keterampilan pertama bahwa pemain harus bekerja untuk mengembangkan.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa “terdapat peningkatan dan pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan kecepatan *Dribble* pada pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin” sebesar thitung 4,93 sedangkan ttabel sebesar 1,77 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 13$  dengan thitung  $>$  ttabel ( $4,93 > 1,77$ ). Dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan dengan menggunakan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan kecepatan *dribble* pada pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin.

### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis memberikan saran-saran untuk dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *dribble* pemain putri bola basket, diantaranya :

Kepada pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* pada bola basket secara efektif hendaknya membuat variasi latihan *dribble* yang lebih bervariasi, karena semakin banyak komponen dalam satu sesi latihan maka akan meningkatkan kemampuan teknik dari para pemain tersebut kearah yang lebih sesuai dengan tujuan dari program yang telah ditentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arwih M A. (2019). *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 63-71.
- Bafirman & Agus A. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Emral. 2016. *SepakBola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Fatahilah A. (2018). ***Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket***. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11-20.
- Harefa, D. (2020, July). Perbedaan Hasil Belajar Fisika Melalui Model Pembelajaran Problem Posing Dan Problem Solving Pada Siswa Kelas X-MIA SMA Swasta Kampus Telukdalam. In *SINASIS (Seminar Nasional Sains)* (Vol. 1, No. 1).
- Hikmawati, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta : Anugrah.
- Kurniawan F. 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Askara.
- Lukyani L. & Agustina R.S. 2020. *Jago Bolabasket Untuk Pemula Nasional & Internasional*. Tangerang: Cemerlang.( *E-Book* )
- Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mardi 2016. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Prastyo, G. M., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 12 Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119-132.
- Putra, K. P. E., & Astuti, B. (2023). PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU)*, 1(1), 168-177.

- Rizhardi R. (2020). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau*. Wahana Didaktika, 7-14.
- Saputra R. (2020). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang*. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 145 - 152.
- Setiawan, V. (2022). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Basket Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 538-543.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27-33.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT. Raja Grafindo Pesada
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Penebit ALFABETA. Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. ALFABETA. Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Suryani S. 2017. *Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 102 – 109.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang : UNP Press.

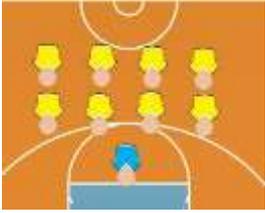
## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Program Latihan

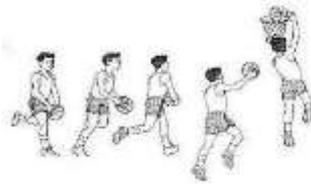
Minggu :1 (pertemuan 1,2,3,4)	Fokus Pembelajaran : variasi latihan <i>dribble</i> terhadap kemampuan <i>dribble</i>
Hari :	Cabang olahraga : Bolabasket
Waktu : 110 Menit	Peralatan : Bola, <i>cone</i> .
Jumlah atlit :	Tanggal :

No	Materi latihan	Waktu	Set/Repetisi	Susunan/formasi	penjelasan
1.	Pendahuluan a. doa b. pengantar	5 menit			a. berbaris b. dibuka dengan do'a c. penjelasan materi
2.	Pemanasan a. Jogging	10 menit			a) jogging keliling lapangan
	b. pemanasan statis dan dinamis		2x8 hitungan		b) Pemanasan statis berawal dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah
3.	Latihan inti a. <i>lay-up</i>	45 menit 5 menit Recovery 2 menit		  Perlakuan : 1. <i>dribble</i> bola ke arah ring 2. melompat dengan salah satu kaki 3. angkat lutut sebelah dan julurkan tangan ke arah ring 4. dorong bola dengan jari-jari tangan	<i>Lay-up</i> dilakukan dengan cara pemain berbaris dalam satu barisan. Ketika, pemain pertama melakukan <i>lay-up</i> maka dilanjutkan dengan pemain ke 2. Begitu seterusnya.

				5. pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dan lutut sedikit di tekukan	
b. Variasi latihan <i>dribble</i> 1	18 menit Recovery : 2 menit	6-8 repetisi, 1 set	 <p>Keterangan : Pos 1: pemain melakukan <i>dribble</i> melewati setiap <i>cone</i> yang ada dengan gerakan seperti di gambar. Pos 2: pemain melakukan <i>dribble</i> secara zig-zag menggunakan tehnik <i>dribble crossover</i>.</p>	Pemain berbaris dalam satu barisan pada pos 1. Ketika, peluit dibunyikan maka pemain pertama mulai melakukan gerakan dan apabila pemain pertama telah menyelesaikan gerakan pada pos 2 maka pemain selanjutnya mulai melakukan gerakan. Begitu seterusnya.	
18. Variasi latihan <i>dribble</i> 2	18 menit Recovery : 2 menit	6-8 repetisi, 1 set	 <p>Keterangan: Pos 1: pemain melakukan <i>dribble</i> melewati setiap <i>cone</i> yang ada dengan gerakan seperti di gambar. Pos 2: pemain melakukan <i>dribble</i> secara zig-zag menggunakan tehnik <i>dribble crossover</i>. Setelah melewati pos 2, pemain melakukan <i>lay-up shoot</i>.</p>	Pemain berbaris dalam satu barisan pada pos 1. Ketika, peluit dibunyikan maka pemain pertama mulai melakukan gerakan dan apabila pemain pertama telah menyelesaikan gerakan pada pos 2 maka pemain selanjutnya mulai melakukan gerakan. Begitu seterusnya.	
4.	<i>Recovery</i>	10 menit			

5.	Game	25 menit  2 <i>quarter</i> : 10 menit  5 menit <i>recovery</i>			<p><i>Game</i> permainan sesungguhnya bermain secara bebas sesuai dengan aturan sesungguhnya</p>
6.	Penutup  a. pendinginan, evaluasi, dan penutup latihan	15 menit			<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

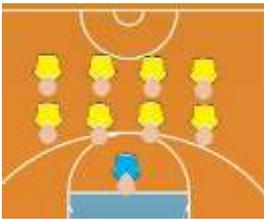
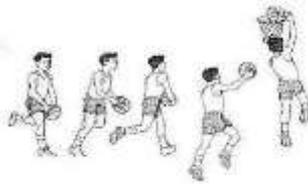
Minggu :2 (pertemuan 5,6,7,8)	Fokus Pembelajaran : variasi latihan <i>dribble</i> terhadap kemampuan <i>dribble</i>
Hari :	Cabang olahraga : Bolabasket
Waktu : 110 Menit	Peralatan : Bola, <i>cone</i> .
Jumlah atlit :	Tanggal :

No	Materi latihan	Waktu	Repetisi/Se t	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan a. doa b. pengantar	5 Menit			a. berbaris b. dibuka dengan do'a c. penjelasan materi
2.	Pemanasan a. Jogging	10 menit			a) jogging keliling lapangan
	b. pemanasan statis dan dinamis	2x8 hitungan			b) Pemanasan statis berawal dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah
3.	Latihan inti a. <i>lay-up</i>	45 menit 7 menit  5 menit <i>lay-up</i>  <i>Recovery</i> 2 menit		  Perlakuan : 1. <i>dribble</i> bola kearah ring	<i>Lay-up</i> dilakukan dengan cara pemain berbaris dalam satu barisan. Ketika, pemain pertama melakukan <i>lay-up</i> maka dilanjutkan dengan pemain ke 2. Begitu seterusnya.

				<ol style="list-style-type: none"> <li>2. melompat dengan salah satu kaki</li> <li>3. angkat lutut sebelah dan julurkan tangan ke arah ring</li> <li>4. dorong bola dengan jari-jari tangan</li> <li>5. pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dan lutut sedikit di tekukan</li> </ol>	
b. Variasi latihan <i>dribble</i> 3	<p>13 Menit</p> <p>5 menit <i>dribble</i> kanan</p> <p>5 menit <i>dribble</i> kiri</p> <p><i>Recovery</i> 3 menit</p>	1 repetisi, 2 set	 <p>Keterangan :</p> <p>Masing-masing pemain berdiri saling berhadapan sambil memegang bola. Para pemain melakukan <i>dribble</i> secara diam dengan bola disamping dari tubuh, dan tangan satunya lagi melakukan tos atau <i>clap</i> bersama rekan yang berada di depan dengan arah tangan yang berubah ketika melakukan tos seperti ke atas, bawah, kiri, atau kanan.</p>	Pemain berbaris secara menyamping dengan saling berhadapan sambil memegang bola. Ketika peluit dibunyikan maka seluruh pemain melakukan <i>dribble</i> hingga 5 menit menggunakan tangan kanan dan 5 menit selanjutnya menggunakan tangan kiri.	
c. Variasi latihan <i>dribble</i> 4	<p>25 menit</p> <p>10 menit <i>double dribble</i> bola seirama</p> <p>10 menit <i>double dribble</i> bola tidak seirama</p> <p>5 menit <i>recovery</i></p>	5-8 repetisi, 1 set	 <p>Keterangan :</p> <p>Pos 1 : pemain melakukan <i>double dribble</i> menggunakan 2 bola. Pada setiap <i>cone</i>, pemain berhenti 3-5 detik melakukan <i>double dribble</i> secara diam. Begitu seterusnya hingga <i>cone</i> pada pos 1 selesai.</p> <p>Pos 2 : pemain melakukan <i>double dribble</i> secara zig-zag hingga <i>cone</i> pada pos 2 selesai.</p> <p>Perpindahan dari pos 1 ke pos 2 tidak ada jeda.</p>	Pemain berbaris dalam satu barisan, dan pemain memegang masing-masing 2 bola. Pada saat peluit dibunyikan pemain pertama mulai melakukan gerakan pada pos 1. Ketika pemain pertama hampir menyelesaikan pos 1 dan masuk ke pos 2, pemain selanjutnya mulai melakukan gerakan. Begitu seterusnya.	

4.	<i>Recovery</i>	10 menit			
5.	<i>Game</i>	25 menit  2 <i>quarter</i> : 1 <i>quarter</i> 10 menit  5 menit <i>recovery</i>			<i>Game</i> permainan sesungguhnya bermain secara bebas sesuai dengan aturan sesungguhnya
6.	Penutup  a. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit  15 menit			a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

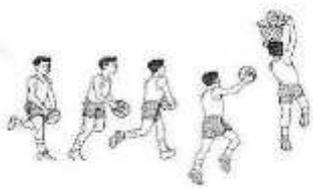
Minggu :3 (pertemuan 9,10,11,12)	Fokus Pembelajaran : variasi latihan <i>dribble</i> terhadap kemampuan <i>dribble</i>
Hari :	Cabang olahraga : Bolabasket
Waktu : 110 Menit	Peralatan : Bola, <i>cone</i> .
Jumlah atlit :	Tanggal :

No	Materi latihan	Waktu	Repetisi/Set	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan a. doa b. pengantar	5 Menit			a. berbaris b. dibuka dengan do'a c. penjelasan materi
2.	Pemanasan a. Jogging	10 menit			a) jogging keliling lapangan
	b. pemanasan statis dan dinamis	2x8 hitungan			b) Pemanasan statis berawal dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah
3.	Latihan inti a. <i>lay-up</i>	45 menit 7 menit  5 menit <i>lay-up</i>  <i>Recovery</i> 2 menit		  Perlakuan : 1. <i>dribble</i> bola ke arah ring 2. melompat dengan salah satu kaki	<i>Lay-up</i> dilakukan dengan cara pemain berbaris dalam satu barisan. Ketika, pemain pertama melakukan <i>lay-up</i> maka dilanjutkan dengan pemain ke 2. Begitu seterusnya.

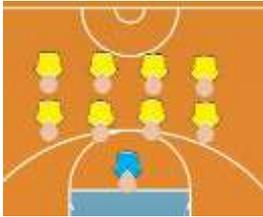
				<p>3. angkat lutut sebelah dan julurkan tangan ke arah ring</p> <p>4. dorong bola dengan jari-jari tangan</p> <p>5. pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dan lutut sedikit di tekukan</p>	
b. Variasi latihan <i>dribble 5</i>	<p>13 Menit</p> <p>10 Menit <i>dribble hesitation + Crossover</i></p> <p>Recovery 3 menit</p>	3-5 repetisi, 1 set	 <p>Keterangan :</p> <p>Pos 1 : Pemain melakukan <i>dribble hesitation</i> sebanyak 3 kali baik sisi kiri atau kanan dan menggunakan tehnik <i>crossover</i> untuk perpindahan arah dari kiri atau kanan.</p> <p>Pos 2 : Pemain melakukan <i>speed dribble</i> dari pos 1 ke pos 2, kemudian melakukan <i>dribble</i> diam dan melakukan gerakan tos. Gerakan tos dilakukan secara berpasangan dengan arah tos yang bebas, gerakan tos dilakukan sebanyak 5 kali tangan kiri dan 5 kali tangan kanan.</p>	<p>Pemain di bagi menjadi 2 grup dengan jumlah yang sama banyak, ketika peluit dibunyikan pemain pertama dari masing-masing grup melakukan <i>dribble hesitation crossover</i> sebanyak 3 kali untuk tiap sisi kiri dan kanan, kemudian melakukan <i>speed dribble</i> menuju pos 2. Pada saat berada di pos 2, masing-masing pemain dari tiap grup melakukan <i>dribble</i> diam dan melakukan tos sebanyak 5 kali tangan kiri dan 5 kali tangan kanan dengan arah tos yang berbeda. Apabila sudah melakukan tos, masing-masing pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke grup yang berlawanan, pemain pertama grup 1 melakukan <i>passing</i> ke grup 2 begitu sebaliknya, dan pemain yang menerima <i>passing</i> melakukan hal yang sama. Begitu seterusnya.</p>	
c. Variasi latihan <i>dribble 6</i>	<p>25 menit</p> <p>20 menit <i>dribble hesitation + crossover + zig-zag crossover + lay-up</i></p> <p>5 menit recovery</p>	5-8 repetisi, 1 set	 <p>Keterangan :</p> <p>Pos 1 : pemain melakukan <i>dribble hesitation + crossover</i> sebanyak 3 kali, sisi kiri maupun kanan. Kemudian,</p>	<p>Pemain berbaris dalam satu barisan, dan sewaktu peluit dibunyikan pemain pertama melakukan <i>dribble hesitation + crossover</i> sebanyak 3 kali tiap sisi kiri maupun kanan pada pos 1. Kemudian, melakukan <i>speed dribble</i> menuju cone yang berada sebelum pos 2. Pada saat sampai di pos 2, melakukan <i>zig-zag crossover</i> dan diakhiri dengan <i>finishing lay-up</i>. Ketika pemain pertama hampir menyelesaikan gerakan di pos 2, maka pemain berikutnya mulai</p>	

				melakukan <i>speed dribble</i> dan menuju <i>cone</i> yang ada di depan pos 1. Pos 2 : pemain melakukan <i>dribble zig-zag crosoover</i> dan diakhiri dengan <i>finsishing lay-up</i> .	melakukan gerakan. Begitu seterusnya.
4.	<i>Recovery</i>	10 menit			
5.	<i>Game</i>	25 menit  2 <i>quarter</i> : 1 <i>quarter</i> 10 menit  5 menit <i>recovery</i>			<i>Game</i> permainan sesungguhnya bermain secara bebas sesuai dengan aturan sesungguhnya
6.	Penutup  a. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit  15 menit			a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Minggu :4 (pertemuan 13,14,15,16)	Fokus Pembelajaran : variasi latihan <i>dribble</i> terhadap kemampuan <i>dribble</i>
Hari :	Cabang olahraga : Bolabasket
Waktu : 110 Menit	Peralatan : Bola, <i>cone</i> , <i>agility ladder</i>
Jumlah atlit :	Tanggal :

No	Materi latihan	Waktu	Repetisi/Set	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan a. doa b. pengantar	5 Menit			a. berbaris b. dibuka dengan do'a c. penjelasan materi
2.	Pemanasan a. Jogging	10 menit			a) jogging keliling lapangan
	b. pemanasan statis dan dinamis	2x8 hitungan			b) Pemanasan statis berawal dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah
3.	Latihan inti a. <i>lay-up</i>	45 menit 7 menit  5 menit <i>lay-up</i>  <i>Recovery</i> 2 menit	3-4x Repetisi, 1 set	  Perlakuan :	<i>Lay-up</i> dilakukan dengan cara pemain berbaris dalam satu barisan. Ketika, pemain pertama melakukan <i>lay-up</i> maka dilanjutkan dengan pemain ke 2. Begitu seterusnya.

				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>dribble</i> bola ke arah ring</li> <li>2. melompat dengan salah satu kaki</li> <li>3. angkat lutut sebelah dan julurkan tangan 58ea rah ring</li> <li>4. dorong bola dengan jari-jari tangan</li> <li>5. pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dan lutut sedikit di tekukan</li> </ol>	
5.	Variasi latihan <i>dribble</i> 7	<p>13 Menit</p> <p>5 Menit teknik <i>dribble Crossover</i></p> <p>5 Menit teknik <i>in &amp; out dribble crossover</i></p> <p>Recovery 3 menit</p>	4-6 Repetisi, 1 set	 <p>Pemain melakukan <i>crossover dribble</i> atau <i>in &amp; out dribble crossover</i> dengan cara memasukkan bola ke dalam alat <i>agility ladder</i>.</p>	<p>Pemain berbaris membentuk barisan, ketika peluit dibunyikan maka pemain pertama mulai pertama melakukan gerakan <i>crossover dribble</i> atau <i>in &amp; out dribble crossover</i> kedepan dengan memasukkan bola ke dalam <i>agility ladder</i>. Apabila, pemain pertama sudah menyelesaikan <i>agility ladder</i> yang pertama dan memasuki <i>agility ladder</i> kedua, maka pemain selanjutnya mulai melakukan gerakan, begitu seterusnya.</p>
c.	Variasi latihan <i>dribble</i> 8	<p>25 menit</p> <p>10 menit teknik <i>dribble Crossover</i> pada pos 2</p> <p>10 Menit teknik <i>in &amp; out dribble crossover</i> pada pos 2</p> <p>5 menit recovery</p>	5-8 Repetisi, 1 set	 <p>Pos 1 : pemain melakukan <i>hesitation dribble crossover</i> sebanyak 3 kali dari tiap sisi kiri dan kanan.</p> <p>Pos 2 : pemain melakukan <i>crossover dribble</i> atau <i>in &amp; out dribble crossover</i> dengan cara memasukkan bola ke dalam alat <i>agility ladder</i>.</p> <p>Pos 3 : pemain melakukan <i>crossover</i> kiri atau kanan dan diakhir dengan <i>finishing lay-up</i>.</p>	<p>Pemain membuat barisan, ketika peluit dibunyikan pemain melakukan gerakan di pos 1 dan dilanjutkan dengan gerakan di pos 2 hingga pos 3. Ketika pemain pertama sudah hampir menyelesaikan gerakan di pos 2, maka pemain yang bergiliran selanjutnya mulai melakukan gerakan, begitu seterusnya.</p>
4.	Recovery	10 menit			

5.	<i>Game</i>	25 menit  2 <i>quarter</i> : 1 <i>quarter</i> 10 menit  5 menit <i>recovery</i>			<i>Game</i> permainan sesungguhnya bermain secara bebas sesuai dengan aturan sesungguhnya
6.	Penutup  a. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit  15 menit			a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

**Lampiran 2. Data *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Kecepatan *Dribble***

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	Nanda	12,98	12,01
2	Dini	12,02	11,19
3	Syifa	13,01	11,9
4	Aila	13,91	13,13
5	Alia	13,21	12,55
6	Putri	11,9	10,87
7	Cici	12,66	11,7
8	Nadia	11,88	10,96
9	Stepi	13,83	13,12
10	Zahwa	12,25	11,08
11	Lala	12,88	12,01
12	Ica	14,03	13,46
13	Pupud	14,06	13,01
Mean		12,97077	12,07615
S.D		0,777189	0,871396
Max		14,06	13,46
Min		11,88	10,87

**Lampiran 3. Uji Normalitas Data *Pre-test***

No	X	Z	F(z)	S(z)	F(z) - S(z)
1	11,88	-1,403480315	0,080236829	0,076923077	0,003313752
2	11,9	-1,377746543	0,084140778	0,153846154	0,069705376
3	12,02	-1,223343913	0,110599914	0,230769231	0,120169317
4	12,25	-0,927405539	0,176858008	0,307692308	0,1308343
5	12,66	-0,399863221	0,344628631	0,384615385	0,039986753
6	12,88	-0,116791733	0,453512548	0,461538462	0,008025914
7	12,98	0,011877125	0,504738176	0,538461538	0,033723362
8	13,01	0,050477783	0,520129173	0,615384615	0,095255442
9	13,21	0,307815499	0,620888636	0,692307692	0,071419056
10	13,83	1,10556242	0,865542018	0,769230769	0,096311249
11	13,91	1,208497507	0,886572023	0,846153846	0,040418177
12	14,03	1,362900136	0,913543007	0,923076923	0,009533916
13	14,06	1,401500794	0,919467815	1	0,080532185
Mean	12,97077				0,1308343
S.D	0,777189				0,234

Berdasarkan data di atas ditemukan bahwa nilai Lhitung (0.131) < Ltabel (0.234), maka dapat disimpulkan data *pre-test* kemampuan kecepatan *dribble* berdistribusi normal.

**Lampiran 4. Uji Normalitas Data *Post-test***

No	X	Z	F(z)	S(z)	F(z) - S(z)
1	10,87	-1,384162368	0,083154372	0,076923077	0,006231295
2	10,96	-1,280879844	0,100117937	0,153846154	0,053728217
3	11,08	-1,143169813	0,126484047	0,230769231	0,104285184
4	11,19	-1,016935617	0,154592029	0,307692308	0,153100279
5	11,7	-0,431667983	0,33299137	0,384615385	0,051624014
6	11,9	-0,202151264	0,419899236	0,461538462	0,041639226
7	12,01	-0,075917069	0,469742539	0,615384615	0,145642077
8	12,01	-0,075917069	0,469742539	0,615384615	0,145642077
9	12,55	0,543778073	0,7067029	0,692307692	0,014395208
10	13,01	1,071666527	0,85806508	0,769230769	0,088834311
11	13,12	1,197900723	0,884522166	0,846153846	0,03836832
12	13,13	1,209376559	0,886740895	0,923076923	0,036336028
13	13,46	1,588079145	0,943865778	1	0,056134222
Mean	12,07615				0,153100279
S.D	0,871396				0,234

Berdasarkan data di atas ditemukan bahwa nilai Lhitung (0.153) < Ltabel (0.234), maka dapat disimpulkan data *post-test* kemampuan kecepatan *dribble* berdistribusi normal.

### Lampiran 5. Data Uji Hipotesis

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{12,07615 - 10,87}{\frac{0,87139}{\sqrt{13}}}$$

$$t = \frac{1,20615}{\frac{0,87139}{3,60555}}$$

$$t = \frac{1,20615}{0,24168}$$

$$t = 4,99069$$

Berdasarkan uji-t diatas, kita dapat melihat bahwa nilai thitung adalah 4,966069. Nilai ttabel nilai n=13 serta ( $\alpha = 0,05$ ) adalah 1,77093. Karena  $t_{hitung}$  (4,99069) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,77093), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

**Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors**

Ukuran Sampel	Taraf Nyata				
	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.289	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.200	0.173	0.158	0.147	0.142
30	0.184	0.161	0.144	0.136	0.131
	<u>1.031</u>	<u>0.886</u>	<u>0.805</u>	<u>0.768</u>	<u>0.736</u>
n >30	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Sumber : Conover, W.J, Practical Nonparametric Statistics, John Willey & Sons, In, 1973

## Lampiran 7. Surat izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS JAMBI

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Kampus Pinang Masak Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi  
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. [www.fkip.unja.ac.id](http://www.fkip.unja.ac.id) Email. [fkip@unja.ac.id](mailto:fkip@unja.ac.id)

Nomor : 156/UN21.3/PT.01.04/2024  
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

12 Januari 2024

**Yth. Pelatih Basket Glanders**

Di  
Tempat

Dengan hormat,  
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami  
atas nama

Nama : **Tata Dealian Malifirah**  
NIM : **K1A120055**  
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan  
Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd  
2. Mhd. Usmi Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan Skripsi yang  
berjudul: **"Penerapan Variasi Latihan Dribble terhadap Kemampuan  
Dribble pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten  
Merangin."**

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang  
bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang  
Saudara pimpin dari tanggal **15 Januari s.d. 22 Januari 2024**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan BAKSI,  
  
**Delita Samilca, Ph.D.**  
NIP 198110232005012002





**GLANDERS BASKETBALL CLUB  
KABUPATEN MERANGIN**

Jln. Lintas Sumatra KM.3 Email: [Glandersbasketball@gmail.com](mailto:Glandersbasketball@gmail.com) Hp.085263609008



Bangka, 12 Januari 2024

Nomor : 001/GLC-MRG/II/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Univ. Jambi  
Di  
Jambi

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat Nomor : 156/UN21.3/PT.01.04/2024 hal izin penelitian, maka oleh karena hal diatas tersebut kami dari pengurus glanders club basketball memberikan rekomendasi/izin penelitian yang berjudul " **Penerapan Variasi Latihan Dribble Terhadap Kemampuan Dribble Pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin**" kepada :

Nama : Tata Dealian Malfirah  
TM/NIM : KIA120051  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Demikianlah kami sampaikan agar surat rekomendasi/izin ini bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Umum Glanders Club  
Kabupaten Merangin  
  
Azwarlan M. S. Pj

## Lampiran 8. Surat Persetujuan Validasi Program Latihan.

### Surat Persetujuan Validasi

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azwarlisman, S.Pd.

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk peneliti telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

**“PENERAPAN VARIASI LATIHAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA PEMAIN PUTRI BOLA BASKET CLUB GLANDERS KABUPATEN MERANGIN”**

Demikian lembar program latihan tersebut disusun oleh saya :

Nama : Tata Dealian Malfirah

Nim : K1A120051

Telah disetujui dengan layak digunakan sebagai instrument eksperimen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Bangka, 16 Januari 2023



Azwarlisman, S.Pd

### Surat Persetujuan Validasi

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rajasa Prismatama

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk peneliti telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

**"PENERAPAN VARIASI LATIHAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA PEMAIN PUTRI BOLA BASKET KLUB GLANDERS KABUPATEN MERANGIN"**

Demikian lembar program latihan tersebut disusun oleh saya :

Nama : Tata Dealian Malfirah

Nim : K1A120051

Telah disetujui dengan layak digunakan sebagai instrument eksperimen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jambi, 09 Januari 2023



**Rajasa Prismatama**

## Lampiran 9. Lisensi Pelatih Validasi



## Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar 14. Foto bersama pemain putri bola basket Klub Glanders



Gambar 15. Pemanasan Bersama



Gambar 16. Penjelasan tes kemampuan *dribble*



Gambar 17. Arahannya Variasi Latihan *Dribble* 1



Gambar 18. Perlakuan Variasi Latihan *Dribble* 1



Gambar 19. Arahan Variasi Latihan *Dribble 2*



Gambar 20. Perlakuan Variasi Latihan *Dribble 2*



Gambar 21. Perlakuan Variasi Latihan *Dribble* 3



Gambar 22. Arah Variasi Latihan *Dribble* 4



Gambar 23. Perlakuan Variasi Latihan *Dribble* 5



Gambar 24. Arahkan Variasi Latihan *Dribble* 6



Gambar 25. Arahkan Variasi Latihan *Dribble* 7



Gambar 26. Perlakuan Variasi Latihan *Dribble* 8