

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
DAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 3 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Mehdi Bazargan
09603141054

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul” yang disusun oleh Mehdi Bazargan, NIM 09603141054 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 Juli 2013

Dosen Pembimbing,



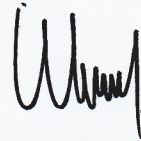
Eka Novita Indra, M.Kes.
NIP. 19821112 200501 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 17 Juli 2013
Yang menyatakan,



Mehdi Bazargan
NIM: 09603141054

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul” yang disusun oleh Mehdi Bazargan, NIM 09603141054 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eka Novita Indra, M.Kes.	Ketua Penguji		26 / 7 / 2013
Fatkurrahman Arjuna, M.Or.	Sekretaris Penguji		26 / 7 / 2013
Ahmad Nasrulloh, M.Or.	Penguji I		29 / 7 / 2013
Cerika Rismayanthi, M.Or.	Penguji II		29 / 7 / 2013

Yogyakarta, 24 Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 1986011 001


PERSEMBAHAN

- ❖ Papa dan mama terima kasih atas do'a, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini. Semoga ini menjadi langkah awal saya untuk membahagiakan kalian.
- ❖ Keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi, hanya ucapan terima kasih yang bisa saya sampaikan.
- ❖ Adik-adik yang saya cintai, Murliana Rafika Sari dan Mahattir Muhammad yang menjadi motivasi saya, untuk dapat menjadi suri tauladan yang baik.
- ❖ Terima kasih untuk Dita Ayu Febrina yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya selama ini.

MOTTO

- ❖ *Man jadda wa jada.*
- ❖ Semua diawali dari niat.
- ❖ Kita harus membuat pilihan untuk mengambil peluang atau hidup kita tidak akan pernah mengalami perubahan.
- ❖ Lebih baik dibenci karena menjadi diri sendiri, daripada disukai karena menjadi orang lain.
- ❖ *I can accept failure, but I can't accept not trying.*
- ❖ *When you have a bad day always remember someone else's day is worse. Be thankful for what you have.*
- ❖ *All Is Well.*

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
DAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 3 BANTUL**

Oleh:
Mehdi Bazargan
09603141054

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan menggunakan desain *One Group Pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul yang berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cooper test* (lari sejauh 2,4 km) untuk mengukur daya tahan paru jantung dan *single test STO* untuk mengukur keterampilan *dribbling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, terlihat bahwa nilai rata-rata *pre test* kebugaran jasmani = 15,46 menit dan nilai rata-rata *posttest* = 13,65 menit, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kebugaran jasmani sebesar = 1,82 atau 11,75 %. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul. Hasil uji hipotesis kedua, terlihat bahwa nilai rata-rata *pre test* keterampilan *dribbling* = 12,35 detik dan nilai rata-rata *posttest* = 11,43 detik karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan keterampilan *dribbling* sebesar = 0,913 atau 8,10 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

Kata kunci: latihan sirkuit, kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul.”

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab ,M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes, selaku Ketua Jurusan PKR FIK UNY dan pembimbing akademik yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.
4. Ibu Eka Novita M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan dan sangat pengertian selama penulisan skripsi ini.

5. Bapak Ahmad Nasrulloh M.Or, selaku penasehat akademik yang telah memberikan masukan, nasehat, kritik dan saran kepada penulis selama ini.
6. Bapak Endah Hardjanto M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku yang telah memberikan doa, nasehat, bimbingan, motivasi, dan kasih sayang yang berlimpah.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Teman-teman anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul atas dukungan dan segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Teman-teman IKORA angkatan 2009 dan rekan-rekan semua yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	9
3. Prinsip-Prinsip Kebugaran Jasmani	11
4. Pengertian Bola Basket	15
5. Teknik Dasar Bola Basket	16
6. Teknik <i>Dribbling</i>	19
7. Unsur Kondisi Fisik	28
8. Pengertian Latihan	32
9. Latihan Sirkuit	36
10. Hubungan Antara Latihan Sirkuit Dengan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan <i>Dribbling</i>	40
11. Hakikat Ekstrakurikuler	42
B. Penelitian yang relevan	43
C. Kerangka Berfikir	45
D. Hipotesis Penelitian	48
 BAB III. METODE PENELITIAN	 49
A. Desain Penelitian	49

B. Definisi, Operasional Variabel Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	51
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
1. Instrumen.....	52
2. Teknik Pengumpulan Data.....	53
E. Teknik Analisis Data	55
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	46
2. Deskripsi Subjek Penelitian	46
3. Deskripsi Data Penelitian	50
4. Deskripsi Hasil Penelitian	52
a. Uji Syarat Analisis Data.....	57
1) Uji Normalitas.....	57
2) Uji Linieritas.....	58
b. Uji Hipotesis.....	58
B. Pembahasan	60
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	62
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran-Saran	63
 DAFTAR PUSTAKA	66
 LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perkiraan Cara Menghitung Denyut Jantung Maksimal	34
Tabel 2. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (<i>Cooper Test</i>) dan Tes Keterampilan Dribbling (<i>Single Test STO</i>).....	37
Tabel 3. Uji Normalitas Untuk <i>Cooper Test</i>	37
Tabel 4. Uji Normalitas Untuk <i>Single Test STO</i>	38
Tabel 5. Uji Linieritas	38
Tabel 6. Hasil Uji t <i>Cooper Test</i>	39
Tabel 7. Hasil Uji t <i>Single Test STO</i>	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i>	17
Gambar 2. <i>Treiple Treat</i>	17
Gambar 3. <i>Dribbling</i>	18
Gambar 4. <i>Shooting</i>	18
Gambar 5. <i>Lay Up</i>	19
Gambar 6. <i>Pivot</i>	19
Gambar 7. Teknik <i>Control Dribble</i>	24
Gambar 8. Teknik <i>Speed Dribble</i>	24
Gambar 9. Teknik <i>Footfire dribble</i>	25
Gambar 10. Teknik <i>Attack and Retreat Dribble</i>	26
Gambar 11. Teknik <i>Reverse Dribble (Spin Dribble)</i>	27
Gambar 12. Teknik <i>Behind The Back Dribble</i>	28
Gambar 13. Bagan Kerangka berpikir.....	47
Gambar 14. Histogram rata-rata latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani.....	57
Gambar 15. Histogram rata-rata latihan sirkuit terhadap keterampilan <i>dribbling</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat-Surat Perizinan	72
Lampiran 2. Surat Permohonan dan Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	78
Lampiran 3. Rencana Program Latihan Sirkuit	84
Lampiran 4. Daftar Program Latihan	85
Lampiran 5. Daftar Hadir Peserta	105
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	106
Lampiran 7. Hasil Uji Analisis Data	108
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting bagi setiap manusia. Kesehatan sangat mempengaruhi dalam aktivitas sehari-hari, karena jika kesehatan terganggu maka aktivitas sehari-hari pun akan terganggu. Sehat itu mahal, begitulah kalimat yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari. Banyak masyarakat yang lupa bahkan kurang memperhatikan kesehatan, mulai padatnya jadwal kerja serta kesibukan dalam aktivitas sehari-hari membuat setiap individu terkadang lupa untuk menjaga kesehatan, dimulai dari telat makan, jarang berolahraga, dan kerja terlalu lama, serta istirahat yang kurang.

Seiring berkembangnya zaman, saat ini sudah banyak tempat-tempat yang menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga, baik olahraga *indoor* maupun *outdoor*, salah satunya adalah bola basket. Olahraga ini dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, seperti: daya tahan paru-jantung, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, serta koordinasi (Bompa, Tudor, 1994: 3), sehingga secara tidak langsung pada saat bermain bola basket, komponen-komponen dalam tubuh baik yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan akan terlatih sehingga dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Dalam perkembangannya saat ini bola basket sudah menjadi sebuah olahraga yang mengarah dalam bentuk olahraga prestasi, olahraga

pendidikan, olahraga kesehatan, dan olahraga rekreasi. Bola basket diminati karena sifatnya yang beregu dan adanya unsur keindahan serta hiburan dalam gerakan-gerakannya. Sampai saat ini, sudah banyak model atau bentuk-bentuk latihan yang dibuat untuk meningkatkan keterampilan seseorang pemain bola basket.

Namun terkadang seorang pelatih pada saat membuat sebuah metode atau bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain bola basket berbeda dengan metode atau bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket, yang seharusnya kedua metode atau bentuk latihan itu dapat divariasikan menjadi sebuah bentuk metode latihan, dimana di dalam metode latihan tersebut mempunyai dua tujuan, yaitu: (1) dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain bola basket, (2) dapat meningkatkan keterampilan pemain tersebut dalam bermain bola basket.

Dalam permainan bola basket, *dribbling* (menggiring bola) merupakan salah satu komponen teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki setiap pemain. Menurut Ambler Vic (1990: 10) “*dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Teknik menggiring bola wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini berguna untuk melewati lawan, mengatur serangan, membawa bola ke depan, dan menjadi dasar irama permainan bola basket. Kenyataan yang terjadi di dalam lapangan, banyak pemain basket di tingkat SMA yang keterampilan dalam menggiring bolanya masih kurang baik. Terlihat

belum adanya ketenangan dalam mengontrol bola, sehingga ketika sedang menggiring bola, bola sering terlepas. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, antara lain adalah tingkat kebugaran jasmani yang rendah, kurangnya variasi latihan dari pelatih maupun guru dalam meningkatkan keterampilan, kemampuan serta pengetahuan tentang teknik menggiring bola yang masih kurang.

Kemampuan teknik menggiring bola serta kebugaran jasmani seorang pemain bola basket perlu benar-benar dilatih secara bertahap dan ditingkatkan secara progresif, agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki keterampilan menggiring bola dengan penuh ketenangan, serta mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai seorang pemain bola basket. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola salah satunya adalah melalui pendekatan teknik dengan metode latihan sirkuit. Latihan sirkuit mempengaruhi tingkat VO₂ max dan kapasitas aerobik serta dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain bola basket. Akan tetapi, latihan sirkuit ini belum banyak digunakan oleh pelatih maupun guru olahraga. Sehingga perlu adanya inisiatif dari pelatih maupun guru olahraga untuk membuat metode latihan sirkuit yang efektif dan efisien serta dapat dikatakan dengan satu metode atau dengan satu bentuk latihan dapat melatih dua komponen, yaitu: kebugaran jasmani dan melatih keterampilan *dribbling* pemain bola basket. Dengan adanya metode latihan tersebut, diharapkan seorang

pemain bola basket dapat mengembangkan variasi gerakan–gerakan yang dapat mendukung kemampuannya dalam bermain bola basket secara teknik, dan secara unsur fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain bola basket tersebut. Apabila kedua unsur tersebut terus dilatih dan dikembangkan dalam teknik *dribbling*, maka akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik dan benar.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bantul. Alasan mengambil data di SMA Negeri 3 Bantul dikarenakan banyak pemain bola basket baik putra maupun putri yang dapat melakukan *dribbling*, namun *control dribble* dan *speed dribble* serta tingkat kebugaran dari pemain tersebut masih kurang baik sehingga pemain sering mudah kelelahan dan sering terjadi kesalahan ketika melakukan *dribbling*. Hal tersebut dapat merugikan tim ketika sedang dalam keadaan bertanding, sehingga mempengaruhi tingkat prestasi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul. Pencapaian prestasi terbaik hanya sebatas turnamen atau kompetisi bola basket tingkat kabupaten dan belum dapat bersaing secara maksimal di turnamen atau kompetisi bola basket di tingkat provinsi.

Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, di antaranya:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.
2. Belum diketahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.
3. Kurangnya variasi latihan dribbling yang diterapkan pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.
4. Belum diketahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. "Adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul?"

2. ”Adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, maka manfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritik

Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih mendalam dan dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.
2. Secara praktis
 - a. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu para pelatih maupun atlet khususnya bola basket untuk mengetahui betapa pentingnya latihan sirkuit untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

- b. Mendapatkan pengalaman yang praktis dan pengetahuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
- c. Metode ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di klub maupun sekolah tentang perkembangan metode latihan sirkuit untuk melatih keterampilan dalam menggiring bola.
- d. Metode ini selanjutnya dapat dikembangkan metode-metode baru yang lebih variatif, efektif, dan efisien lagi dalam peningkatan prestasi pada cabang olahraga bola basket.

BAB II PEMBAHASAN

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan aspek kesehatan yang sangat penting untuk diperhatikan, disamping aspek-aspek yang lain. Pada dasarnya keseluruhan aspek harus bersama-sama dibina, ditumbuhkan dan dikembangkan secara selaras dan seimbang agar kualitas manusia dapat dicapai secara utuh serta untuk menciptakan individu yang produktif dan kompetitif. Menurut Widaninggar (2003: 1), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Depdikbud (1997: 5), menyatakan bahwa kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (1999: 2-3), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Rusli Lutan (2002: 7), kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang lama secara terus menerus, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik. Sebab kebugaran jasmani tersebut sangat penting, mengingat dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitas dengan optimal.

2. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Menurut Jhonson dan Nelson dalam Nurhasan (2005: 2), unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Untuk lebih memahami tentang pengertian unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut, berikut ini akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.
- c. Fleksibilitas adalah jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi, artinya seberapa besar jarak yang mungkin dicapai oleh suatu sendi dalam kemungkinan geraknya merupakan kualitas dari kemampuan tersebut.

Menurut Djoko Pekik (2004: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung, yaitu kemampuan paru-paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot, yaitu: kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah

kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Depdiknas (2000: 53), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah:

- a. Daya tahan jantung
Kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.
- b. Daya tahan otot
Kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.
- c. Kekuatan otot
Kekuatan kontraksi maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
- d. Tenaga ledak otot
Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif.
- e. Kelentukan
Menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sesuatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, ligament di sekitar sendi.

Menurut Len Kravitz yang diterjemahkan Sadoso Sumosardjuno (1997: 5-7), bahwa ada 5 komponen dalam kebugaran jasmani, yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik
Kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan otot
Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
- c. Daya tahan otot
Kemampuan otot-otot kerangka beban untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

- d. Kelenturan
Daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh.
- e. Komposisi tubuh
Persentase lemak tubuh dari berat tubuh tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital).

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memiliki 2 komponen: (1) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan paru-jantung, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, dan komposisi tubuh (2) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu *power*, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

3. Prinsip-Prinsip Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 12). Prinsip-prinsip latihan kebugaran, yaitu sebagai berikut.

a. Beban lebih (*Overload*)

Pembebanan yang diberikan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari yang biasa dilakukan.

Misalnya: seseorang yang setiap berangkat kerja berjalan sejauh 500 meter, maka pada saat berlatih untuk meningkatkan kebugarannya, harus menempuh jarak yang lebih jauh atau berjalan lebih cepat.

b. Kekhususan (*Specifity*)

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai, misalnya: untuk menurunkan berat badan pilihlah latihan aerobik, sedangkan untuk melatih kekuatan otot pilihlah latihan berat.

c. Kembali asal (*Riversible*)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah 10-30 minggu.

Menurut Depdiknas (2000: 103-104), prinsip latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yaitu:

a. Beban lebih (*Overload*)

Prinsip latihan *overload* yaitu suatu prinsip latihan dimana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih.

b. Konsentrasi

Konsentrasi adalah konsistensi untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama.

c. Spesifikasi

Latihan atau *exercise* yang spesifik atau khusus akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi penyesuaian dalam tubuh.

d. Progresif

Latihan secara progresif adalah suatu latihan dimana perbedaan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan atlet.

e. Individualitas

Masing-masing latihan harus dibuat yang cocok bagi individu atau perorangan karena tidak ada dua orang yang persis sama, yang ada adalah mendekati sama.

Menurut Widaninggar (2003: 2), prinsip latihan jasmani adalah:

a. Pembebanan lebih

Untuk dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari biasa yang dilakukan.

b. Pengkhususan

Untuk tujuan tertentu diperlukan jenis latihan yang tertentu pula.

c. Riversibilitas

Kemajuan hasil latihan dapat menjadi hilang, jika lama tidak aktif lagi.

d. Pemeliharaan

Hasil latihan harus tetap dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 14), selain itu keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran sangat dipengaruhi oleh takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intensitas, Time, Type*).

1. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya senin-rabu-jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
2. Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 %-90 % detak jantung maksimal dan pembakaran lemak 65 %-75 % detak jantung maksimal. Latihan daya tahan paru-jantung 75 %-85 % detak jantung maksimal dan latihan *anaerobic* untuk atlet > 85 % detak jantung maksimal.
3. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-30 menit, dan hasilnya akan tampak nyata setelah berlatih 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.
4. *Type* adalah sebuah bentuk atau model latihan yang akan digunakan untuk mencapai sasaran latihan tertentu.

Dalam penelitian ini sendiri, kebugaran jasmani yang dimaksud adalah yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan paru jantung yang akan di uji dan dilihat hasilnya menggunakan latihan sirkuit. Secara tidak langsung latihan sirkuit itu sendiri berpengaruh terhadap daya tahan paru jantung.

4. Pengertian Bola Basket

Bola basket merupakan cabang olah raga beregu dimana bola basket dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya, (Perbasi, 1994: 7). Dalam permainan bola basket pada dasarnya terdapat dua teknik yaitu: (1) Teknik dasar yang meliputi teknik tanpa bola dan teknik dasar dengan bola, (2) Teknik lanjutan yang meliputi teknik bertahan dan teknik menyerang.

Teknik dasar tanpa bola meliputi *track, starting and stopping change of direction, fake and feint, screening, cutting, switching/change, guarding, jumping, body balance, turn in, cross over*. Teknik bertahan meliputi: Mematahkan satu lawan satu (*man to man defense*) dan teknik bertahan (*defense*). Teknik menyerang meliputi: mematahkan satu lawan satu, mematahkan pertahanan wilayah, penyerangan ini memperlambat tempo permainan, penyerangan terhadap pertahanan yang ketat/*press defense* (Pengda Perbasi Jatim, 1989: 3-14). Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan.

Bola basket diminati karena sifatnya yang beregu, adanya unsur keindahan dan hiburan dalam gerakan-gerakannya. Olahraga bola basket di Indonesia merupakan olahraga prestasi yang sangat diminati oleh

kalangan pelajar. Di daerah-daerah yang ada di penjuru nusantara sudah banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan ditingkat SMA maupun perguruan tinggi. Untuk mendapatkan prestasi terbaik, diperlukan adanya pembinaan prestasi yang terencana dan terprogram secara baik dan benar dalam jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang. Perlu diadakan usaha-usaha pembinaan yang intensif baik secara teknik dan mental agar mampu menciptakan atlet bola basket yang berkualitas.

5. Teknik Dasar Bola Basket

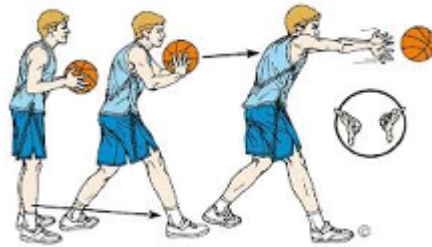
Teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu mengoper bola (*passing*), menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), latihan olah kaki (*footwork*) dan *pivot* (Nuril Ahmadi 2007: 13-21). Menurut Sukintaka (1979: 22), teknik dasar permainan bola basket meliputi: *dribbling, passing, shooting, blocking out and rebound, screening and defense*.

Selain pada fisik dan mental yang digunakan dalam bermain bola basket, menurut pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik bermain bola basket yang baik dan benar harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Adapun penjelasan-penjelasan mengenai teknik-teknik permainan bola basket tersebut adalah sebagai berikut.

a. Mengoper bola (*passing*)

Mengoper bola adalah mengumpan bola kepada teman. Ada tiga cara untuk mengoper bola atau *passing* dalam permainan bola basket yaitu: *chest pass* (lemparan dada), *bounce pass* (lemparan

pantulan), dan *over head pass* (lemparan dengan bola dari atas kepala) dengan tujuan agar bola sampai pada teman satu tim. Gerakan ini sangat penting, karna *passing* digunakan untuk mengatur irama permainan.



Gambar 1. *Passing* (Blogspot.com)

b. Menerima bola (*treeipple threat*)

Menerima bola adalah gerakan dimana seseorang menerima bola dari lemparan teman, dengan cara posisi yang baik seperti telapak tangan terbuka lebar, posisi tubuh condong lurus ke depan, dan kaki membentuk kuda-kuda yang sering disebut dengan *treeipple threat*.



Gambar 2. *Triple Threat* (Wissel Hal, 1996: 97)

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah seseorang yang menguasai bola dengan cara memantulkan bola ke lantai dan menjaga bola dari lawan

agar bola tetap dalam penguasaan. Gerakan ini tidak kalah penting, karna harus dilakukan dengan penuh ketenangan.



Gambar 3. Dribbling (Wissel Hal, 1996: 97)

d. Menembak (*shooting*)

Menembak adalah gerakan dimana seseorang melakukan lemparan ke arah keranjang lawan dengan prinsip BEEF yaitu: *balance*, *eyes*, *elbow*, dan *follow trough*. *Balance* merupakan keseimbangan tubuh pada saat kita melakukan shooting. Sedangkan *elbow* adalah bentuk siku sebesar 90 derajat ketika akan melakukan shooting. Dan untuk pengertian *follow through* adalah merupakan gerakan lanjutan setelah melakukan shooting.

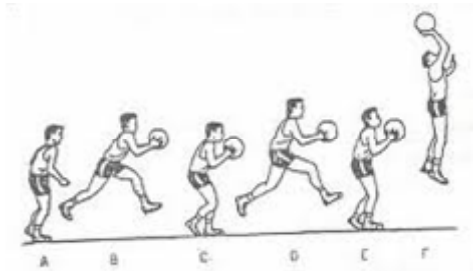


Gambar 4. Shooting (Blogspot.com)

e. Tembakan melayang (*lay up*)

Tembakan melayang adalah teknik menembak dengan awalan dua langkah dan pantulan pada papan keranjang basket, yang bertujuan

mengecoh lawan untuk mencetak point. Gerakan ini sangat membantu pemain ketika melakukan *drive* atau ketika mendapatkan bola *fast break* dan juga keindahan akan permainan bola basket akan terlihat ketika pemain melakukan gerakan ini.



Gambar 5. Lay up (Blogspot.com)

f. Memoros (*pivot*)

Pivot adalah orang yang melindungi bola dengan kaki terbuka selebar bahu, dan menggunakan salah satu kakinya sebagai poros untuk memutar tubuhnya yang bertujuan untuk melindungi bola dari lawan.



Gambar 6. Pivot (Blogspot.com)

6. Teknik *Dribbling*

Salah satu sisi menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi, baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam

keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Berkaitan dengan *dribble* Arma Abdoellah (1981: 109), menyatakan “*dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan”. Menurut Ambler Vic (1990: 10), “*dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Pendapat lain dikemukakan A. Sarumpaet Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sadikun (1992: 229) bahwa, “*dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri”.

Berdasarkan pengertian *dribbling* yang dikemukakan ketiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, *dribble* merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan *dribble* adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan. Seperti dikemukakan Wissle Hal (2000: 95) bahwa, “Kemampuan menggiring dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada diantara bola dan lawan”. Dalam melakukan *dribble* tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan untuk menggiring lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat menggiring bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini

dimaksudkan, jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan. Ditinjau dari strategi dan taktik permainan *dribbling* merupakan teknik dalam bola basket yang dapat mendukung terciptanya angka. Banyak manfaat yang diperoleh melalui *dribble*. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 174), “tujuan *dribbling* adalah untuk: (1) lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, (2) lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan, untuk mengacaukan pertahanan lawan dan, (3) permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat”.

Banyak manfaat yang diperoleh dari *dribble* yaitu lebih cepat menuju ke keranjang lawan, lebih cepat untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan. Di sisi lain, menggiring bola secara berlebihan dan tidak terkontrol juga tidak baik untuk kepentingan tim. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Wissel Hal (2000: 95), “jika melakukan *dribbling* terlalu banyak, maka tim cenderung tidak bergerak ini memudahkan lawan untuk menghadangnya”. Hal ini berarti, menggiring bola berlebihan akan memudahkan lawan untuk menjaga teman seregunya karena tidak bergerak. Tidak menutup kemungkinan *dribble* yang berlebihan akan mudah direbut lawan dan pihak lawan akan dapat melakukan serangan balik.

Dribble dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka

seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*. Menurut Hartoko (1993: 36), cara melakukan *dribble* sebagai berikut:

- a. Peganglah bola dengan kedua tangan yang relaks, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
- b. Berdirilah dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- c. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- d. Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
- e. Gerakan lengan hampir sepenuhnya.
- f. Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan (tekankan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- g. Kuasai bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- h. Setelah memantulkan bola, rasakan irama dari pantulan tersebut dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- i. Mulailah jangan melihat bola dan percepatlah gerak.
- j. Kemudian menggiring bola dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan.

Petunjuk cara melakukan *dribble* tersebut harus dipahami dan dikuasai setiap pemain bola basket agar diperoleh kualitas *dribble* yang baik dan benar. Dalam pelaksanaannya, *dribble* dapat dilakukan dengan *dribble* bola tinggi dan *dribble* bola rendah, hal ini didasarkan pada

kebutuhan dalam permainan. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan A. Sarumpaet dkk, (1992: 229), “sesuai dengan kebutuhannya jenis *dribble* ada dua cara yaitu: (1) *dribble* bola tinggi (setinggi pinggang), (2) *dribble* bola rendah (setinggi lutut)”. *Dribbling* bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus, sedangkan *dribble* rendah digunakan untuk menerobos pertahanan lawan atau berbelok-belok sambil mengontrol bola. Prinsip dalam mengajarkan teknik *dribble* antara lain:

- a. Kontrol pada jari- jari tangan.
- b. Mempertahankan tubuh tetap rendah.
- c. Kepala tegak.
- d. Melatih tangan yang lain.
- e. Pemain perlu untuk belajar *dribble* menggunakan tangan yang lain.
- f. Lindungi bola.

Adapun manfaat *dribble* adalah :

- a. Memindahkan bola dari daerah permainan satu ke daerah yang lainnya.
- b. Memindahkan bola ketika si penerima tidak bebas dari penjagaan.
- c. Memindahkan bola pada saat melakukan *fast break*.
- d. Menembus penjagaan ke arah ring lawan.
- e. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekannya.
- f. Menyiapkan penyerangan.
- g. Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper ke arah rekan kita.
- h. Membuat peluang untuk menembak.

Macam-macam *Dribble* menurut Wissel Hal (1994: 41), yaitu:

a. *Control dribble*

Dalam permainan bola basket, *control dribble* digunakan apabila dijaga ketat dan bola harus tetap dijaga ketat dan dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan dalam *control dribble* merupakan dasar pengendali dalam menggiring bola dan berguna untuk memudahkan tiga hal yaitu:

- 1) Menembak
- 2) Mengoper
- 3) Menggiring bola

Dalam menggiring bola jangan lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi untuk melindungi bola.



Gambar 7. *Control Dribble* (Wissel Hal, 1996: 97)

b. *Speed dribble*

Dalam permainan bola basket, kecepatan menggiring bola sangat berguna terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Agar dapat menggiring bola

dengan cepat, maka dilakukan dengan menggiring bola setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat ke depan atau ke sisi keranjang sehingga dapat melihat ke seluruh lapangan. Menggiring bola sebaiknya dengan menggunakan bantalan jari, dengan kontrol pada ujung jari.



Gambar 8. *Speed Dribble* (Wissel Hal, 1996: 99)

c. *Foot fire dribble*

Foot fire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga bola agar tetap dalam penguasaan, ketika mendekati lawan dalam permainan terbuka. *Dribble* ini sering digunakan pemain, terutama pada akhir *fast break* yang memungkinkan mendapat keseimbangan dan dapat membaca posisi pemain lawan. Ada tiga keuntungan dalam melakukan *foot fire dribble* yaitu:

- 1) Saat melakukan tembakan
- 2) Saat melakukan operan
- 3) Saat bergerak ketika menggiring bola

Ketika mengeksekusi gerakan *foot fire dribble* harus dilakukan dengan cepat mengubah kecepatan menggiring bola, kemudian

berhenti dengan tetap mennggiring bola. *Foot fire dribble* biasanya dilakukan di tempat menghadap ke ring basket dengan kaki direntangkan selebar bahu dan pandangan ke depan. Efektifitas gerakan *foot fire dribble* di dapat dari keseimbangan dan kontrol yang prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper, atau membawa bola.



Gambar 9. *Foot Fire Dribble* (Wissel Hal, 1996: 100)

d. *Retreat dribble*

Dalam permainan bola basket *dribble* mundur dilakukan untuk mengatasi masalah ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan. Dengan gerakan mundur dahulu ke belakang sambil tetap menggiring bola. Maka dapat memperpendek jarak untuk menghindari jebakan. Saat melakukan *retreat dribble* gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara menggiring bola ke belakang. Ketika melakukan *retreat dribble* lindungi bola dan jaga keseimbangan, dengan cara ini bisa mengontrol perubahan arah *dribble* dan dapat melewati lawan dengan menggiring bola lebih cepat.



Gambar 10. *Attack and Retreat Dribble* (Wissel Hal, 1996: 103)

e. *Crossover dribble*

Dalam permainan bola basket gerakan *crossover dribble* ini penting dalam menyelusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan pembukaan untuk membuka peluang untuk menembak. Keefektifan dalam menggiring bola dengan cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan *dribble* dari satu arah ke arah yang lain. Saat melakukan *dribble* menyilang dengan cara silangkan bola di depan pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan yang lain. *Crossover dribble* sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut atau lebih rendah dari *control dribble*. Ketika merubah arah, angkat tangan yang sedang tidak menggiring bola dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi bola. Dalam gerakan ini diusahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang sama.

f. *Reverse dribble (spin dribble)*

Dalam permainan bola basket, gerakan *dribble* berbalik digunakan untuk mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika merubah arah. Gerakan *reverse dribble* dapat

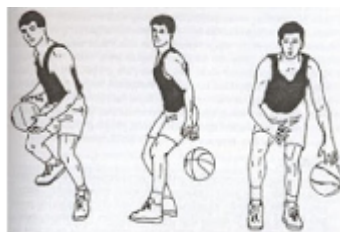
digunakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat.



Gambar 11. Reverse Dribble (Wissel Hal, 1996: 107)

g. *Behind – The Back Dribble*

Dalam permainan bola basket *dribble* belakang digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga atau yang menghalangi. *Dribble* ini harus dapat menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Walaupun gerakan *dribble* belakang cukup susah untuk dilakukan, tetapi manfaatnya cukup besar untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. *Dribble* belakang ini dapat menjaga posisi antara bola dan penjaga musuh, disamping itu *dribble* ini memudahkan untuk berganti arah tanpa pindah perhatian.



Gambar 12. Behind The Back Dribble (Wissel Hal, 1996: 108)

7. Unsur Kondisi Fisik

Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi yang menurut Bompas, Tudor O. (1994: 3), dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain menggiring bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kecepatan tangan dan bagaimana keluwesan seorang pemain dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Dalam bola basket sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain bola basket harus benar-benar dilatih agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 4x10 menit. Unsur fisik dalam bola basket adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

a. Daya tahan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 72), daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan, Sukadiyanto (2005: 57) menjelaskan bahwa, daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan

olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung.

Oleh karena itu, kemampuan ketahanan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih. Dari semua faktor tersebut sangatlah mempengaruhi satu sama lainya karena semua saling berhubungan dan saling berkaitan.

b. Kekuatan

Menurut Sukadiyanto (2005: 81), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban. Secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 66), kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

c. Kecepatan

Djoko Pekik Irianto (2002: 73), kecepatan (*Speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak

dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak, sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 106), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangasang. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

d. Fleksibilitas

Menurut Sukadiyanto (2005: 128), fleksibilitas mengandung pengertian yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu: (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 74), fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

e. Koordinasi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 77), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Menurut Grana dan Kalenak dalam Sukadiyanto (2005: 138), koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Menurut Schmidt dalam Sukadiyanto (2005: 139), koordinasi

adalah perpaduan dari gerak dua atau lebih persendian, yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang efektif.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 139), koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan koordinasi. Semua unsur fisik tersebut sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga bola basket. Bola basket adalah olahraga yang membutuhkan unsur fisik yang kuat karena sangat diperlukan ketika dalam bermain atau berlatih. Ketika menggiring bola pada saat bermain, diperlukan beberapa unsur fisik yang ada, karena ketika sedang menggiring, daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi berperan penting.

8. Pengertian Latihan

Latihan menurut Sukadiyanto (2005: 5-6), adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Dalam susunan latihan satu kali pertemuan berisikan antara lain: (1) pembukaan dan pengantar latihan,

(2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan, dan (5) pendinginan (*cooling down*).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12), latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

a. Prinsip latihan

Latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, latihan sering kali menjurus ke malpraktek dan latihan tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi tidak tercapai. Menurut Nossek dalam Sukadiyanto (2005: 86), prinsip latihan adalah garis pedoman latihan yang terorganisasi dengan baik yang harus digunakan, diantaranya prinsip latihan tersebut sebagai berikut:

- 1) Prinsip pembebanan sepanjang tahun latihan tersebut.
- 2) Prinsip periodisasi dan penataan beban selama peredaran waktu tersebut.
- 3) Prinsip hubungan antara persiapan yang bersifat umum.
- 4) Prinsip pendekatan dan pembebanan individu.

5) Prinsip hubungan terbaik antara kondisi fisik, teknik, taktik dan intelektual termasuk kemauan.

Prinsip latihan yang lainnya menurut Sukadiyanto (2005: 12), menyebutkan prinsip latihan yaitu: (a) prinsip individu, (b) prinsip kesiapan, (c) prinsip beban lebih, (d) prinsip adaptasi, (e) prinsip spesifikasi, (f) prinsip variasi, (g) prinsip pemanasan, (h) prinsip berkebalikan, (i) prinsip sistematis, (j) prinsip jangka panjang, (k) prinsip tidak berlebihan, (l) prinsip progresif. Prinsip latihan menurut Djoko Pekik (2002: 43-47), bahwa prinsip latihan adalah: (a) prinsip beban berlebih (*overload*), (b) prinsip kekhususan (*specifity*), (c) prinsip kembali ke asal (*refersible*), sedangkan menurut Bompa (1994: 33) menjelaskan beberapa prinsip latihan diantaranya: (a) prinsip aktif dalam mengikuti latihan, (b) prinsip pengembangan menyeluruh, (c) prinsip spesialisasi, (d) prinsip individualisasi, (e) prinsip variasi, (f) prinsip model dalam latihan, (g) prinsip penambahan beban secara progresif.

b. Komponen Latihan

Dalam penyusunan perencanaan latihan, seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen tersebut antara lain sebagai berikut: intensitas latihan, volume latihan, *recovery*, dan interval (Sukadiyanto, 2005: 23).

1) Intensitas latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 24), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan aerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan. Dalam penelitian ini menggunakan latihan dengan intensitas rendah yang ditingkatkan secara progresif. Menurut Sukadiyanto (2005: 68), untuk menghitung denyut jantung maksimal dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 1. Perkiraan Menghitung Denyut Jantung Maksimal

Rumus	Denyut Jantung	Keterangan
$220 - \text{usia}$	Lebih dari $= 60x / \text{menit}$	Tidak Terlatih
$210 - \text{usia}$	Antara $51 - 59x / \text{menit}$	Terlatih
$200 - \text{usia}$	Kurang dari $= 50x / \text{menit}$	Sangat Terlatih

(Sukadiyanto, 2005: 24)

2) Volume Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 26), volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu: (a) diperberat, (b) diperlama, (c) dipercepat, atau (d) diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah repetisi, (b) jumlah set, (c) berat beban yang diangkat, (d) jumlah latihan per sesi, (e) durasi

latihan, dan (f) waktu *recovery* dan interval. Untuk *treatment* (perlakuan) yang diberikan pada penelitian ini volume latihan akan ditingkatkan secara kontinyu dan bertahap.

3) *Recovery* dan interval

Istilah *recovery* selalu terkait dengan interval. *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit atau antar sesi per unit latihan. Pada prinsipnya pemberian waktu *recovery* lebih pendek daripada pemberian waktu interval (Sukadiyanto, 2005: 26).

c. Beban latihan

Beban latihan menurut Sukadiyanto (2005: 6), ada dua macam yaitu:

1) Beban Dalam

Perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

2) Beban Luar

Rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan. Dengan demikian beban latihan adalah takaran berat rangsang latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet dalam program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

9. Latihan Sirkuit

Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh seseorang olahragawan yang meliputi komponen biomotor dasar. Latihan sirkuit adalah salah satu bentuk latihan yang lebih ke arah pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam waktu bersamaan (Hartoto & Tomoliyus, 2001: 54). Menurut Tohar (1997: 159), latihan sirkuit dapat dilakukan pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos dan latihan-latihan yang berbeda-beda. Di setiap pos pemain harus melakukan latihan-latihan yang sudah ditentukan. Latihan pada setiap pos dapat mempergunakan alat atau tanpa alat.

Menurut Nossek yang dikutip Bambang Priyonoadi (1982: 13), latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Bompa Tudor O. (1994: 101), mengemukakan bahwa latihan sirkuit merupakan metode latihan dengan mengorganisasikan pos-pos dalam suatu rangkaian lingkaran latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 28), latihan sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya dalam satu sirkuit terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Satu

sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan aturan serta waktu yang telah ditetapkan dan singkatnya adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, selama satu putaran itu terdapat beberapa poin.

Disetiap latihan dilaksanakan untuk nomor yang spesifik pada setiap repetisi dan diselesaikan selama waktu tertentu sebelum pindah pada latihan berikutnya. Dalam latihan sirkuit dipisahkan oleh petunjuk, waktu istirahat (interval), dan disetiap sirkuit dipisahkan oleh waktu istirahat yang panjang. Jumlah pos pada sirkuit yang dilaksanakan selama satu kali sesi latihan mungkin berubah-ubah mulai dari 2 sampai 6 pos, 8 pos, 10 pos, dan 12 pos tergantung pada level latihan (pemula, pemeliharaan, atau peningkatan), periode latihan (persiapan atau kompetisi) dan sesuai dengan kenyataan lapangan. Menurut Harsono (1988: 30), berlatih dengan latihan sirkuit mempunyai beberapa keuntungan, yaitu:

- a. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.
- b. Setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing.
- c. Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri.
- d. Latihan mudah diawasi.
- e. Hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang sekaligus.

Pelaksanaan *circuit training* tergantung pada kreativitas pelatih. Semakin kreatif seseorang pelatih dalam mengkombinasikan bentuk latihan, menentukan target latihan sesuai dengan jenis olahraganya, dan semakin jeli pelatih dalam mengontrol pelaksanaan latihan, maka akan

semakin baik hasil yang diraihinya. Menurut Harsono (1988: 228), dalam menentukan bentuk latihan seorang pelatih dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut:

- a. Harus dilakukan sekian repetisi, atau
- b. Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu misalnya 15 detik.
- c. Demikian pula boleh ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan ada masa istirahatnya (misalnya 15 detik) atau tidak.

Dalam aplikasinya, perlu ditekankan agar atlet mengerti bentuk apa tujuan latihan, bahkan pada setiap poin. Dengan mengetahui tujuan latihan, maksimal atlet akan bersungguh-sungguh dalam melakukan semua gerakan dalam sirkuit tersebut. Walaupun latihan sirkuit mempunyai banyak keuntungan, tetapi ada juga beberapa kelemahannya.

Menurut Harsono (1988: 230), kelemahan latihan sirkuit adalah:

”Sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban dalam latihan tidak bisa dibuat seberat beban latihan sebagaimana diberikan dalam latihan kondisi fisik secara khusus. Oleh karena itu, setiap unsur fisik tidak akan bisa berkembang sama optimalnya dengan perkembangan melalui latihan kondisi fisik khusus, kecuali stamina”.

Latihan sirkuit yang dalam sekali pelaksanaannya memiliki banyak item latihan menuntut seorang atlet untuk tetap aktif dan mengeluarkan segala kemampuannya dan tetap berkonsentrasi penuh pada materi latihan. Latihan sirkuit sangat membantu para pelatih dalam melatih keterampilan para atletnya secara serempak atau bersamaan dengan waktu yang relatif singkat. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *circuit training* adalah suatu metode latihan yang disusun dalam bentuk pos

dimana dalam satu sirkuit terdiri dari beberapa pos yang tiap-tiap pos mempunyai bentuk latihan berbeda dengan pos lainnya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola pada pemain bola basket. Menurut *expert judgement* latihan sirkuit terdiri dari: (a) *ball handling* dengan memainkan bola mengelilingi tubuh dari ujung kaki ke ujung kepala lalu kembali lagi ke ujung kaki selama 5 kali pengulangan (dari sisi kanan dan kiri), (b) *ball handling* dengan posisi kaki *stand defense* lalu memainkan bola disela-sela kaki membentuk angka 5 kali pengulangan (dari sisi kanan dan kiri), (c) *speed dribble* dengan tangan kanan selama 1 menit, (d) *speed dribble* dengan tangan kiri selama 1 menit, (e) *attack & retreat dribble* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*, (f) *crossover dribble* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*, (g) *reverse dribble (spin dribble)* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*, (h) *behind the back dribble* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*.

10. Hubungan Antara Latihan Sirkuit dengan Program Latihan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling*

Menurut harsono (1988: 153), dalam Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu keolahragaan volume 2 yang dikutip oleh Herman

Subarjah dan Iwan Setiawan (2003: 23-29) yang menjelaskan bahwa, “kondisi fisik atlet memegang peranan yang penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.” Dengan demikian maka kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet dalam pertandingan bulutangkis.

Keterampilan dalam olahraga permainan yang dipertandingkan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengembangkan dan melakukan variasi-variasi teknik yang dikuasainya sehingga dapat memenangkan pertandingan. Dengan semakin meningkatnya keterampilan dalam olahraga permainan maka akan semakin besar peluang untuk memenangkan pertandingan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendesak (Herman Subarjah dan Iwan Setiawan, 2003: 23-29).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi yang tinggi. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi memiliki peluang yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya, menurut Bompa (1994: 56), teknik mencakup keseluruhan

struktur teknis dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien dari seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas keolahragaan. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar yang dibutuhkan dalam olahraga tertentu.

Latihan teknik diperlukan untuk meningkatkan kemahiran teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar mampu melakukan aktivitas pada cabang olahraga yang dipelajari atlet: misalnya atlet bulutangkis harus terampil melakukan gerakan atau teknik pukulan dan *footwork*. Dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik atau *neuro muscular*.

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu: untuk melakukan *dribbling* dengan baik dan benar seorang pemain bola basket harus memiliki ketenangan dan agar tidak tergesa-gesa dalam mengontrol bola pada saat melakukan *dribbling*. Hal tersebut perlu didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik yang harus dimiliki pemain tersebut, karena jika pemain hanya memiliki teknik *dribbling* yang baik saja tanpa di dukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka pemain tersebut, sebab mudah merasakan kelelahan dan kehilangan konsentrasi, serta mengakibatkan kesalahan dalam melakukan *dribbling*. Hal ini berbanding lurus dengan hasil penelitian yang dilakukan Herman Subarjah dan Iwan Setiawan, (2003: 29) yang menyatakan bahwa, “faktor kebugaran jasmani dan keterampilan bermain dapat memberikan

sumbangan yang positif terhadap pencapaian prestasi atlet dalam pertandingan”.

Sehingga dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kebutuhan yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Salah satu latihan yang dapat digunakan adalah latihan sirkuit.

11. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan wadah pembinaan olahraga siswa sehingga memperluas pengetahuan siswa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum sekolah. Ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah-sekolah terdiri dari ekstrakurikuler yang bersifat wajib seperti pramuka dan ekstrakurikuler pilihan seperti ekstrakurikuler olahraga. Berdasarkan hasil data yang didapatkan serta mengacu pada lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993, No.061/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan kurikulum. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan dan kemampuan, meningkatkan, dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4).

Menurut A. Malik Fajar (2003: 16), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ketempat tertentu. Dari semua pendapat diatas dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan di luar sekolah atau jam pelajaran dan sebagai wahana menampung, menyalurkan bakat serta kegemaran siswa dalam aktivitas olahraga.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian dari Yosef Kurniawan (2009) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Aerobik Pecinta Alam Madawirna Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani seluruh mahasiswa Pecinta Alam Madawirna Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2008. Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Pecinta Alam Madawirna Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2008, dengan sampel sejumlah 34 mahasiswa. Penelitian yang digunakan adalah survey dengan teknik tes instrumen, menggunakan tes daya tahan paru jantung yaitu *multi stage test* yang diambil dari gerakan nasional Garuda Emas dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung. Dengan teknik analisis data deskriptif presentase, dengan kategori analisis sebagai berikut: kategori sangat baik 0

sampel (0 %), kategori baik 0 sampel (0 %), kategori cukup 11 sampel (34,37 %), kategori kurang 15 sampel (46,88 %), dan kategori sangat kurang 6 sampel (18,75 %).

2. Penelitian dari Muhamad Dahlan (2006), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMPN 2 Kalasan Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola. Subjek dari penelitian ini adalah siswa SMPN 2 Kalasan yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Teknik pengumpulan data menggunakan tes awal (*pretest*), setelah itu diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan zig-zag selama 16 kali pertemuan dan dilakukan tes akhir (*posttest*). Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola. Uji hipotesis menunjukkan t hitung (4.853) > dari table (1.761) dan nilai p < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada perbedaan dan peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diberi latihan zig-zag. Berdasarkan rata-rata (*mean*) hasil penelitian menunjukkan perbaikan kecepatan dari *pretest* (24,7407 detik) ke *posttest* (22,3193 detik). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola.

C. Kerangka Berpikir

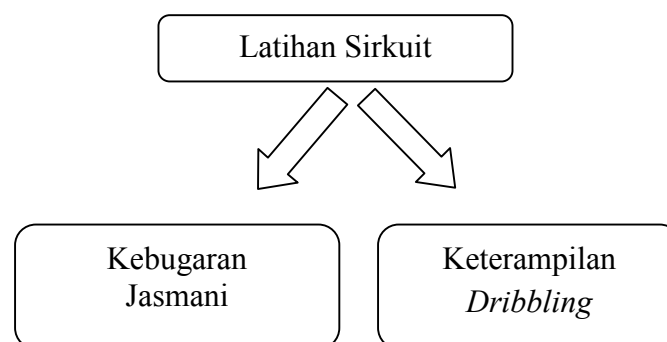
Latihan merupakan proses yang kontinyu dan sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu metode latihan menjadi sangatlah penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif dan efisien jika dilakukan dengan program yang baik dan disesuaikan dengan sumber energi dominan yang terdapat dalam cabang olahraga tertentu. Setiap jenis keterampilan maupun aspek biomotor dapat dikembangkan dengan berbagai macam metode latihan, salah satunya adalah latihan sirkuit.

Dengan mengaplikasikan metode yang tepat menurut tujuan latihan tersebut, maka penggalan potensi atlet dapat berlangsung dengan optimal. Setiap metode latihan dikonstruksikan untuk tujuan yang berbeda-beda tergantung pada pengaplikasiannya. Ada juga beberapa metode yang mempunyai tujuan sama, tetapi variasi latihannya berbeda seperti pada latihan sirkuit. Ada berbagai macam bentuk latihan yang dapat diberikan, akan tetapi tujuan yang ditekankan adalah menggiring bola dengan diberikan latihan-latihan menggiring bola dalam pos-pos pada latihan sirkuit diharapkan mampu meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola.

Latihan sirkuit yang terdiri dari beberapa pos-pos latihan dan memiliki *item* yang berbeda pada setiap pos, sangatlah mendukung dalam proses peningkatan dan pemeliharaan keterampilan menggiring bola pada setiap pemain bola basket. Keterampilan menggiring bola yang akan ditingkatkan secara progresif melalui latihan sirkuit yang terdiri dari: (1) *Ball handling*

dengan memainkan bola mengelilingi tubuh dari ujung kaki ke ujung kepala lalu kembali lagi ke ujung kaki selama 5 kali pengulangan (dari sisi kanan dan kiri), (2) *Ball handling* dengan posisi kaki *stand defense* lalu memainkan bola disela-sela kaki membentuk angka 5 kali pengulangan (dari sisi kanan dan kiri), (3) *Speed dribble* dengan tangan kanan selama 1 menit, (4) *Speed dribble* dengan tangan kiri selama 1 menit, (5) *Attack & Retreat dribble* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*, (6) *Crossover dribble* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke *garis base line*, (7) *Reverse dribble (Spin dribble)* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*, (8) *Behind the back dribble* selama 1 kali pengulangan dari garis *base line* ke ujung lapangan lalu kembali lagi ke garis *base line*.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menggambarkan melalui bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 13. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah disusun, maka hipotesa penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.
2. Ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

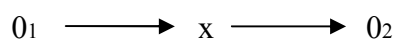
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode adalah suatu cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah mengungkapkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Penelitian ini adalah penelitian *experiment* semu. Penelitian *experiment* semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2005: 207).

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk *One Group Pretest – Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2005: 212). *Design* ini di formulasikan sebagai berikut:



Keterangan :

O_1 : Pretest

O_2 : Posttest

X : Perlakuan / *Treatment*

Pengaruh perlakuan disini adalah memberikan menu latihan sirkuit kepada pemain. Sebelum diberikan perlakuan, dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal pemain sebelum diberi latihan, pemain diberi perlakuan selama kurang lebih 4 minggu atau 16 kali pertemuan (Tjalliek

Sugiardo, :1991), kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan atau tidak.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos- pos yang pada setiap pos terdapat item latihan yang berbeda. Bentuk–bentuk latihan sirkuit tersebut terdiri dari: (a) *Ball handling*, (b) *Ball handling*, (c) *Speed dribble*, (d) *Speed dribble*, (e) *Attack & Retreat dribble*, (f) *Crossover dribble*, (g) *Reverse dribble (Spin dribble)*, (h) *Behind the back dribble*.
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul melakukan lari sejauh 6 putaran atau (2400) meter dengan waktu seminimal mungkin yang dinilai dengan konfersi tabel pada *cooper test*.
3. Keterampilan *dribble* adalah kemampuan anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul untuk melakukan *dribbling* melewati rintangan dalam waktu yang singkat dan cepat yang di ukur dengan *single tes STO*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti utntuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2006: 55). Dalam penelitian ini populasi penelitiannya adalah anggota ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 25 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2005: 59), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel berdasarkan dengan Teknik digunakan untuk mencapai tujuan – tujuan tertentu (Sutrisno Hadi, 2004: 186), sedangkan Sugiyono (2006: 61) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dari pernyataan tersebut, teknik *purposive sampling* berdasarkan sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) kriteria inklusi: (a) anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul. (b) bersedia mengikuti kegiatan penelitian. (c) mengikuti *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir). (d) presensi kehadiran lebih atau sama dengan 75 % tatap muka atau 12 kali kehadiran selama proses penelitian. (2) kriteria eksklusi: (a) tidak bersedia mengikuti kegiatan penelitian. (b) tidak mengikuti *pretest* atau *pos test*. (c) presensi kehadiran kurang dari 75 %. (d) bukan anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan termasuk dalam kriteria eksklusi maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai

sampel. Berdasarkan kriteria tersebut, maka didapatkan sampel sebanyak 8 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 136), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah”.

a. Cooper test

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani (Wahjoedi, 2001: 72). Reliabilitas tes 0,9886. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani antara lain: alat tulis, peluit, lapangan sepak bola dan bendera/*cone*.

Petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Tes akan dilakukan dilapangan sepak bola dengan ditandai bendera/*cone* di tiap-tiap ujung lapangan yang telah diukur seluas 400m²
- 2) *Testee* melakukan pemanasan sebelum tes dimulai
- 3) Setelah semua siap, *testee* bersiap digaris start, lalu ketika peluit sudah dibunyikan *testee* mulai berlari sejauh 2,4 km atau 6 putaran
- 4) *Testee* harus menyentuh garis finish untuk menyelesaikan tes dan dicatat waktu tempuhnya lalu disesuaikan dengan tabel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmaninya

Tabel 2. Norma Tes Lari 2,4 Km untuk Putra

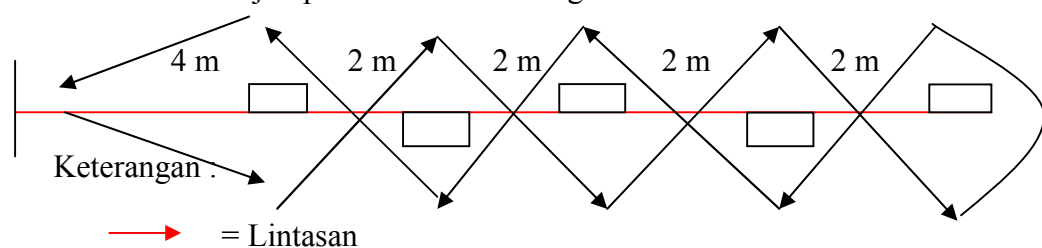
No	Kategori	Usia (thn) dan Waktu (menit, detik)	
		13-19	20-29
1	Sangat kurang	$\geq 15' 31''$	$\geq 16' 01''$
2	Kurang	12' 11" - 15' 30"	14' 01" - 16' 00"
3	Sedang	10' 49" - 12' 10"	12' 01" - 14' 00"
4	Baik	9' 41" - 10' 48"	10' 46" - 12' 00"
5	Baik Sekali	8' 37" - 9' 40"	9' 45" - 10' 45"
6	Istimewa	$< 8' 37''$	$< 9' 45''$

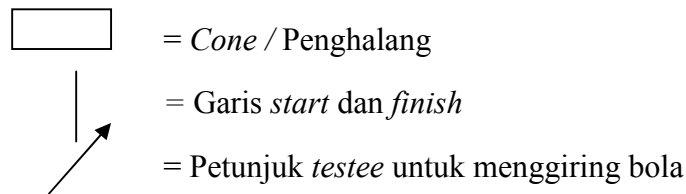
(Sumber: Wahjoedi, 2001: 72)

b. *Single tes STO*

Sedangkan untuk keterampilan *dribbling* dalam mengambil data menggunakan *single tes STO* yang dikembangkan oleh Ngatman (2002: 58) dengan validitas tes sebesar 0,804 dan reabilitas tes sebesar 0,893. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribbling* antara lain : alat tulis, stopwatch, *cone*, lapangan bola basket, bola basket dan peluit.

Petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut :





Penjelasan tes : Pada aba – aba “siap”, *testee* berdiri di belakang garis start, letakkan bola di tengah – tengah garis start. Setelah aba – aba “Ya”, *testee* segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar, sampai kembali dan melewati garis finish. Menggiring bola boleh berganti tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bola basket. Setiap *cone* harus dilewati dengan menggiring bola. Pada saat melewati garis finish, bola harus tetap digiring. Garis start juga merupakan garis finish. Apabila saat menggiring, bola keluar lintasan atau terlepas jauh dari lintasan, *testee* harus mengulangi *testee* dari awal. Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka boleh dipegang dan segera digiring lagi.

Tabel 3. Norma *Single Test STO*

Kategori	T Score	Waktu (detik)
Baik Sekali	80-71	9.0-10.9
Baik	70-61	11.0-12.9
Cukup	60-51	13.0-14.9
Sedang	50-41	15.0-16.9
Kurang	40-31	17.0-18.9
Kurang Sekali	30-20	19.0-21.1

(Sumber: Ngatman, 2001: 14)

E. Teknik Analisis Data

Data merupakan bentuk catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam sebuah penelitian. Data yang dianalisis menggunakan analisis statistik. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang memberikan reaksi jika dihubungkan dengan variabel bebas.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sirkuit sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling*. Untuk menganalisis data menggunakan Uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen semu. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu dengan uji normalitas dan linieritas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan empat kali dalam seminggu di SMA Negeri 3 Bantul yaitu pada hari Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu pukul 15.30-17.30 WIB.

2. Deskripsi Subjek penelitian

Subjek penelitian yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, berjumlah 8 orang siswa. Sebelumnya sampel berjumlah 15 orang siswa, namun 7 orang siswa yang gugur sebagai sampel dikarenakan sampel tersebut tidak memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) dilakukan pada tanggal 11 Mei 2013 dan tes akhir (*posttest*) pada tanggal 8 Juni 2013. Sedangkan untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut, yang dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka.

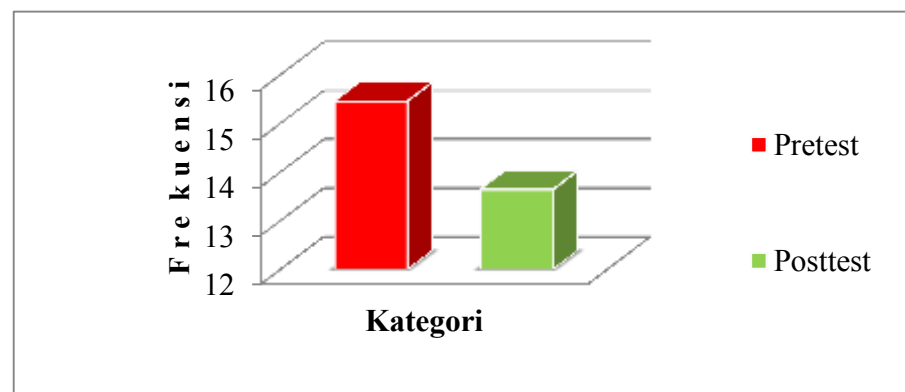
3. Deskripsi Data Penelitian

Data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket didapatkan melalui tes lari 2,4 km (*cooper test*) dan data keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket didapatkan melalui *single test STO*. Data *Pretest* kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* diperoleh

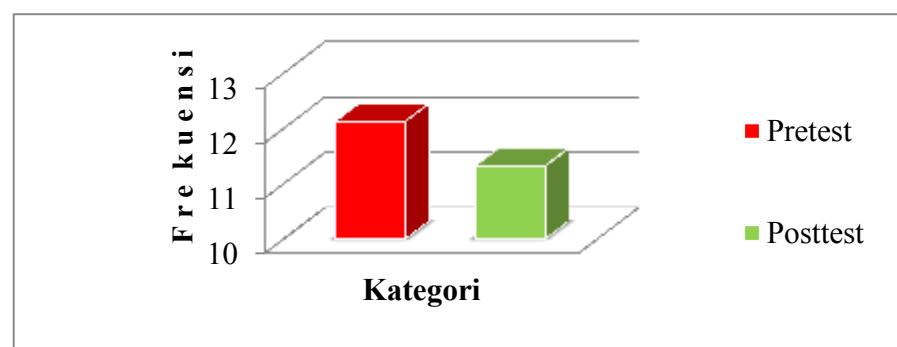
sebelum siswa diberi perlakuan latihan sirkuit, sedangkan data *posttest* diperoleh setelah siswa mendapatkan perlakuan latihan sirkuit.

Tabel 2. Data hasil tes kebugaran jasmani (*cooper test*) dan tes keterampilan *dribbling* (*single test STO*)

Keterangan	<i>Cooper Test</i>		<i>Single Test STO</i>	
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Jumlah data (n)	8	8	8	8
Rata - rata (x)	15,4625	13,6488	12,1338	11,3238
<i>Standard deviation</i> (σ)	0,58270	0,91727	1,15329	1,07234
<i>Minimum</i>	14,38	13,03	10,77	10,05
<i>Maximum</i>	16,30	15,66	13,74	13,23
<i>Range</i>	1,92	2,63	2,97	3,18
<i>Sum</i> (ΣX)	123,70	109,19	97,07	90,59



Gambar 14. Histogram rata-rata latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani



Gambar 15. Histogram rata-rata latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling*

4. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Uji Syarat Analisis Data

1) Uji normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* (Z). Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $\alpha > 0,05$, sebaran dinyatakan normal dan jika $\alpha < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. Uji Normalitas untuk *Cooper Test*

Variabel	α	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,644	Normal
<i>Post Test</i>	0,829	Normal

Tabel 4. Uji Normalitas untuk *Single Test STO*

Variabel	α	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,506	Normal
<i>Post Test</i>	0,638	Normal

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai p kedua variabel adalah lebih besar dari 0,05 artinya data *pre test* dan *post test* sampel berdistribusi normal.

2) Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas x terhadap variabel terikat y . Uji linieritas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai VIF $\sim 1,00$ maka data adalah linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Linieritas

<i>Test</i>	VIF	Keterangan
<i>Cooper Test</i>	1,00	Linier
<i>Single Test STO</i>	1,00	Linier

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kedua nilai VIF $\sim 1,00$. Jadi, data *pre test* dan *post test* sampel dinyatakan linier atau sesuai dengan persamaan linier.

b. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Hipotesis awal (H_0) mengatakan bahwa tidak ada beda signifikan pada pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada beda pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Kaidah yang digunakan

yaitu jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel } (0,05;df)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel } (0,05;df)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji t adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji t Cooper Test

Pasangan	t Hitung	Derajat Bebas (df)	t Tabel	Keterangan
<i>Pre test – Post tes</i>	-15,472	7	-8,058	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa uji t yang dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* sample memiliki nilai t hitung $< t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul diterima.

Tabel 7. Hasil Uji t Single Test STO

Pasangan	T Hitung	Derajat Bebas (df)	T Tabel	Keterangan
<i>Pre test – Post tes</i>	-28,302	7	-3,998	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa uji t yang dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* sample memiliki nilai t hitung $< t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kedua kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu selama 4 minggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani yang memiliki nilai *t* hitung -15,472 dan nilai *t* tabel -8,058 dengan $df = 7$, nilai *t* hitung < *t* tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata kebugaran jasmani, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 15,46 menit dan nilai rata-rata *posttest* = 13,64 menit, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kebugaran jasmani sebesar = 1,81 menit atau 11,75 %. Berdasarkan hasil uji statistik nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling* yang memiliki nilai *t* hitung -28,302 dan nilai *t* tabel -3,998 dengan $df = 7$, nilai *t* hitung < *t* tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata keterampilan *dribbling*, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 12,13 detik dan nilai rata-rata *posttest* = 11,32 detik, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan keterampilan *dribbling* sebesar = 0,913 detik atau 8,10 %.

Dalam olahraga bola basket sangat dibutuhkan daya tahan paru jantung (kebugaran jasmani) dan keterampilan *dribbling* yang baik dikarenakan untuk dapat menjadi pemain bola basket yang baik dibutuhkan fisik yang baik pula serta untuk menggiring bola begitupun sebaliknya. Untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan paru jantung dan keterampilan *dribbling* pada pemain bola basket perlu diadakannya latihan untuk meningkatkan daya tahan paru jantung , yaitu dengan menggunakan metode latihan sirkuit. Menurut Harsono (1988: 30), berlatih dengan metode latihan sirkuit mempunyai beberapa keuntungan, yaitu meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.

Metode latihan sirkuit adalah latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh seseorang olahragawan yang meliputi komponen biomotor dasar (Rusli Lutan, 2000: 78). Menurut Sukadiyanto (2005: 28), latihan sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya dalam satu latihan sirkuit terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. latihan sirkuit dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan aturan serta waktu yang telah ditetapkan dan singkatnya adalah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, selama satu putaran itu terdapat beberapa poin.

Disetiap latihan dilaksanakan untuk nomor yang spesifik pada setiap repetisi dan diselesaikan selama waktu tertentu sebelum pindah pada latihan berikutnya. Dalam latihan sirkuit dipisahkan oleh petunjuk, waktu istirahat (interval), dan disetiap sirkuit dipisahkan oleh waktu istirahat yang panjang. Jumlah pos pada sirkuit yang dilaksanakan selama satu kali sesi latihan mungkin berubah-ubah mulai dari 2 sampai 6 pos, 8 pos, 10 pos, dan 12 pos tergantung pada level latihan (pemula, pemeliharaan, atau peningkatan), periode latihan (persiapan atau kompetisi) dan sesuai dengan kenyataan lapangan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi yang tinggi. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi memiliki peluang yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya, menurut Bompa (1994: 56), teknik mencakup keseluruhan struktur teknis dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien dari seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas keolahragaan. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar yang dibutuhkan dalam olahraga tertentu.

Latihan teknik diperlukan untuk meningkatkan kemahiran teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar mampu melakukan aktivitas pada cabang olahraga yang dipelajari atlet: misalnya atlet bulutangkis harus terampil melakukan gerakan atau teknik pukulan dan *footwork*. Dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan

motorik atau *neuro muscular*. Dari penjelasan diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu: untuk melakukan *dribbling* dengan baik dan benar seorang pemain bola basket harus memiliki ketenangan dan agar tidak tergesa-gesa dalam mengontrol bola pada saat melakukan *dribbling*. Hal tersebut perlu didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik yang harus dimiliki pemain tersebut, karena jika pemain hanya memiliki teknik *dribbling* yang baik saja tanpa di dukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka pemain tersebut, sebab mudah merasakan kelelahan dan kehilangan konsentrasi, serta mengakibatkan kesalahan dalam melakukan *dribbling*. Hal ini berbanding lurus dengan hasil penelitian yang dilakukan Herman Subarjah dan Iwan Setiawan, (2003: 29) yang menyatakan bahwa, “faktor kebugaran jasmani dan keterampilan bermain dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap pencapaian prestasi atlet dalam pertandingan”. Sehingga dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kebutuhan yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Salah satu latihan yang dapat digunakan adalah latihan sirkuit.

Hasil penjelasan diatas diperkuat oleh data yang didapatkan melalui penelitian yang menyatakan ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* dengan hasil penghitungan nilai *sig*. Kebugaran jasmani sebesar 0,005 dan *sig*. Keterampilan *dribbling* sebesar 0,000. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada anggota

ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul dan ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul, diterima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.
2. Ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Bantul.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Secara garis besar hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan sirkuit memberikan pengaruh yang baik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Bantul. Hasil penelitian ini juga memberikan manfaat pelatih ekstrakurikuler bola basket untuk dapat memodifikasi dan mengembangkan bentuk latihan sirkuit dalam berbagai variasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan. Keterbatasan atau kelemahan-kelemahan tersebut antara lain:

1. Peneliti tidak melakukan pengukuran terhadap tingkat intensitas latihan pada setiap sesinya karena keterbatasan dari peneliti.
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya berjumlah 8 orang dikarenakan dari populasi yang ada hanya 15 yang bersedia mengikuti latihan, namun dalam praktek dilapangan ada beberapa siswa yang jarang latihan atau jumlah kehadiran tidak mencapai 75% sehingga tidak dapat mengikuti *pretest* dan *posttest*.
3. Siswa sebagai sampel terkadang masih kurang bisa bertanggung jawab atas apa yang sudah disepakati diawal, sehingga pada saat sesi latihan belum berakhir sampel tidak mau melanjutkan sesi latihan dengan berbagai alasan dan kurang serius pada saat latihan.
4. Keadaan psikologi atau mental siswa yang masih rendah, misalnya mudah menyerah, mudah mengeluh, mudah bosan, dan tidak konsisten.
5. Kondisi cuaca yang terkadang mengganggu aktivitas latihan seperti hujan yang mengakibatkan lapangan basah dan tidak dapat digunakan secara maksimal karena lapangan menjadi licin.

Untuk mengatasi permasalahan yang timbul diatas maka peneliti meminimalisasi masalah tersebut dengan memberikan pengarahan dan pengertian kepada siswa mengenai pentingnya penelitian ini.

D. Saran

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

1. Bagi guru yang membina ekstrakurikuler bola basket, hendaknya memiliki program latihan khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, misalnya dengan menerapkan model latihan sirkuit.
2. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang memiliki perkembangan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* yang baik diharapkan dapat mempertahankan dan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang memiliki perkembangan kebugaran jasmani kurang baik, perlu ditingkatkan dengan cara latihan fisik teratur, pemenuhan gizi yang cukup dan pemanfaatan waktu luang yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti lain, perlu diadakan penelitian yang sejenis dengan:
 - a. Populasi dan subjek penelitian tidak hanya terbatas pada satu sekolah.
 - b. Melakukan pengontrolan terhadap tinggi badan, berat badan, gizi, kesehatan dan aktivitas fisik diluar jam latihan sirkuit.
 - c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi, sehingga penelitian selajutnya dapat menghasilkan penelitian yang lebih mendalam tentang kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler Vic. (1990). *Bola Basket.USA : Human Kinetics*
- Arma Abdullah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Bambang Priyonoadi. (2009). *Materi Kuliah Teori dan Metodologi Latihan*. FIKUNY
- Bompa T. O. (1994). *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*. Kendall, Iowa Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. (1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Diktat Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Greg Brittenham. (1996). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada
- Hannes Neumann. (1984). *Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan*. (Penerjemah: Agus Setiadi). Jakarta: PT. Gramedia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hartoto, Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Herman Subarjah dan Iwan Setiawan. (2003). *Korelasi antara Kesegaran Jasmani dan Keterampilan Teknis terhadap Prestasi Bertanding pada Atlet Bulutangkis Yuniior di Pelatda Bulutangkis Jawa Barat dalam Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Len Kravitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada

- Muhammad Dahlan. (2006). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMPN 2 Kalasan, Sleman. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M.Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nosseck Josef. (1982). *General Of Training*. Lagos: Pan Africa Press (LTD)
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Bineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2002). *Metodologi Research*. Cetakan Kesembilanbelas. Yogyakarta: Andi Offset
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Univesitas Negeri Yogyakarta. (2003). *Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widaninggar. (2003). *Ketahui Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran JAsmani dan Rekreasi
- Wissel Hal. (1994). *Second Edition Basketball Steps To Succes*. USA: Human Kinetics
- Wissel Hal. (1996). *Langkah Sukses dalam Bola Basket*. (Penerjemah: Bagus Pribadi). Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada

LAMPIRAN 1: Surat- Surat Perizinan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang:

“UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DRIBBLING
MELALUI PENDEKATAN TEKNIK DENGAN LATIHAN SIRKUIT PADA ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 BANTUL”

Nama : Mehdi Bazargan

NIM : 09603141054

Jurusan/Prodi : PKR/IKORA

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 7 Mei 2013

Ketua Jurusan PKR,



Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Dosen Pembimbing,



Eka Novita Indra, M.Kes.
NIP. 19821112 200501 2 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY,



Sutiyem, S.Si.
NIP. 19760522 199903 2001

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : MEHDI BAZARGAN
Nomor Mahasiswa : 09603141054
Program Studi : IKIPA
Judul Skripsi : UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DRIBBLING MELAWI PENDEKATAN TEKNIK DENGAN LATIHAN SIRKUIT PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 BANTUL


Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 11 MEI 2013 s/d 12 JUNI 2013
Tempat / objek : SMA NEGERI 3 BANTUL

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 7 MEI 2013

Yang mengajukan,


MEHDI BAZARGAN
NIM. 09603141054

Mengetahui :

Ketua Jurusan PER



YUDIK PRASETYO, M.PES.
NIP. 19820815.200501.10002

Dosen Pembimbing,



EKA NOVITA INDRA, M.PES.
NIP. 19821112.200501.20001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 225/UN.34.16/PP/2013 7 Mei 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Mehdi Bazargan
NIM : 09603141054
Program Studi : PKR/IKORA
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 11 Mei s.d. 8 Juni 2013
Tempat/obyek : SMA Negeri 3 Bantul/siswa
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan *Dribbling* Melalui Pendekatan Teknik Dengan Latihan Sirkuit Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan

Drs. Agus Sudarko, M.S.
NIM. 09603241986011001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul
2. Kajur. PKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/4024/V/5/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 225/UN.34.16/ PP/2013
Tanggal : 07 Mei 2013 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

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

Nama : MEHDI BAZARGAN NIP/NIM : 09603141054
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DRIBBLING MELALUI PENDEKATAN TEKNIK DENGAN LATIHAN SIRKUIT PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 BANTUL
Lokasi : Kota/Kab. BANTUL
Waktu : 08 Mei 2013 s/d 08 Agustus 2013

Dengan Ketentuan

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

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 08 Mei 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul c/q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / 1164

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/4024/V/5/2013
Tanggal : 08 Mei 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Dilizinkan kepada :
Nama : **MEHDI BAZARGAN**
P. T / Alamat : UNY, Jl. Kolombo Yk
NIP/NIM/No. KTP : 09603141054
Tema/Judul : **UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DRIBBLING MELALUI PENDEKATAN TEKNIK DENGAN LATIHAN SIRKUIT PADA ANGGOTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA 3 BANTUL**
Lokasi : SMA 3 Bantul
Waktu : 08 Mei 2013 s/d 08 Agustus 2013
Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan Institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Ijin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Ijin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Ijin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 08 Mei 2013

A.n. Kepala,
Sekretaris,
Ub.
Ka. Sub Bid Litbang
Henry Endrawati, SP., MP
NIP. 19710608 199803 2 004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Bantul
3. Ka. Dinas DIKMFNOF Kab. Bantul

PERNYATAAN MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MEHDI BAZARGAN
No.Mhs/No.Siswa/NIP : 09603141054
Alamat/No. Telp/Hp : POGUNG LOR NO.146 / 0857 497 555 14
Perguruan Tinggi/lembaga : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
No/Tgl. Ijin Penelitian : 070/1164 tanggal 11 MEI 2013
Judul Penelitian : UPAYA PENINGKATAN KEDUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN

DRIBBLING MELALUI PENDEKATAN TEKNIK DENGAN LATIHAN SIKUIT
PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 BANTUL

Dengan ini menyatakan *bersedia* menyerahkan hasil penelitian/survey yang kami lakukan kepada Pemerintah Kabupaten Bantul cq. Bappeda Kabupaten Bantul.

Bantul, 8 - MEI - 2013

Yang menyatakan



MEHDI BAZARGAN

LAMPIRAN 2: Surat Permohonan dan Pernyataan *Expert Judgement*

SURAT PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi Expert Judgement

Lampiran : Gambaran metode latihan sirkuit

Kepada
Yth. Bapak Budi Aryanto M.Pd
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* Melalui Pendekatan Teknik Dengan Latihan Sirkuit Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul”, maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan dan membantu menentukan validitas serta reabilitas terhadap instrumen penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu dalam menentukan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan menanggapi permohonan ini. Atas perhatian Bapak, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 April 2013


Mengetahui,

Hormat Saya,

Dosen Pembimbing



Eka Novita Indra M.Kes
NIP: 19821112 200501 2001



Mehdi Bazargan
NIM. 09603141054

SURAT PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi Expert Judgement

Lampiran : Gambaran metode latihan sirkuit

Kepada
Yth.Ibu Cerika Rismayanthi M.Or
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* Melalui Pendekatan Teknik Dengan Latihan Sirkuit Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul”, maka dengan ini saya memohon Ibu untuk berkenan memberikan masukan dan membantu menentukan validitas serta reabilitas terhadap instrumen penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu dalam menentukan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Ibu berkenan menanggapi permohonan ini. Atas perhatian Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

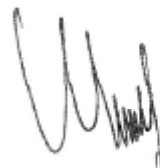
Dosen Pembimbing



Eka Novita Indra M.Kes
NIP. 1982112 200501 2001

Yogyakarta, 29 April 2013

Hormat Saya,



Mehdi Bazargan
NIM. 09603141054

SURAT PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi Expert Judgement

Lampiran : Gambaran metode latihan sirkuit

Kepada
Yth.Ibu Tri Ani Hastuti M.Pd
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* Melalui Pendekatan Teknik Dengan Latihan Sirkuit Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul”, maka dengan ini saya memohon Ibu untuk berkenan memberikan masukan dan membantu menentukan validitas serta reabilitas terhadap instrumen penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu dalam menentukan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Ibu berkenan menanggapi permohonan ini. Atas perhatian Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 April 2013

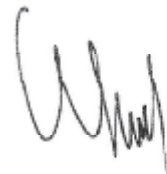
Mengetahui,

Hormat Saya,

Dosen Pembimbing



Eka Novita Indra M.Kes
NIP. 19821112 200501 2001



Mehdi Bazargan
NIM. 09603141054

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Aryanto
Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrument penelitian tugas akhir skripsi (TAS) dari:

Nama : Mehdi Bazargan
NIM : 09603141054
Judul Skripsi : Upaya peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling*
melalui pendekatan teknik dengan latihan sirkuit pada anggota
ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bantul

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrument utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 29 April 2013

Yang menerangkan



Budi Aryanto, M.Pd
NIP. 19690215 200012 1001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGE

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cerika Rismayanthi M.Or
Unit kerja : FIK UNY

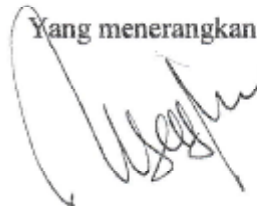
Menerangkan bahwa instrument penelitian tugas akhir skripsi (TAS) dari:

Nama : Mehdi Bazargan
NIM : 09603141054
Judul Skripsi : Upaya peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan dribbling melalui pendekatan teknik dengan latihan sirkuit pada anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bantul

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrument utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 29 April 2013

Yang menerangkan



Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP : 19830127 200604 2 001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGE

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti M.Pd
Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrument penelitian tugas akhir skripsi (TAS) dari:

Nama : Mehdi Bazargan
NIM : 09603141054
Judul Skripsi : Upaya peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan *dribbling* melalui pendekatan teknik dengan latihan sirkuit pada anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bantul

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrument utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 29 April 2013

Yang menerangkan



Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP : 19720904 199112 2 001

LAMPIRAN 3:

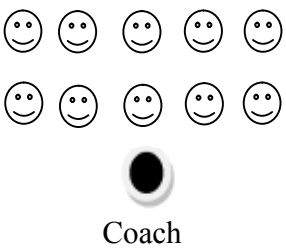
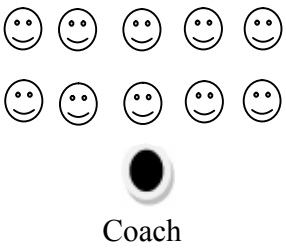
Rencana Program Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan *Dribbling* Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul

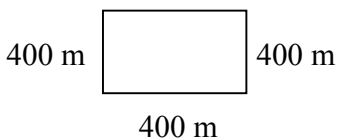
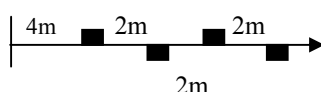
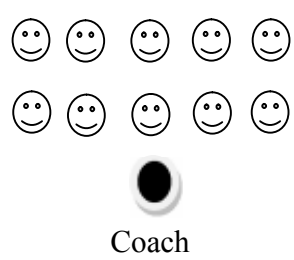
Minggu		1				2				
Hari	Sabtu	Senin	Rabu	Kamis	Sabtu	Senin	Rabu	Kamis	Kamis	
Sesi		1	2	3	4	5	6	7	8	
Set		2	2	1	1	1	1	2	2	
Repetisi		1	1	2	2	3	3	2	2	
Test	Pre Test									

Minggu		3				4				
Hari	Sabtu	Senin	Rabu	Kamis	Sabtu	Senin	Rabu	Kamis	Kamis	Selasa
Sesi		9	10	11	12	13	14	15	16	
Set		2	2	1	1	2	2	1	1	
Repetisi		2	2	4	4	3	3	5	5	
Test										Pos Test

LAMPIRAN 4: Program Latihan

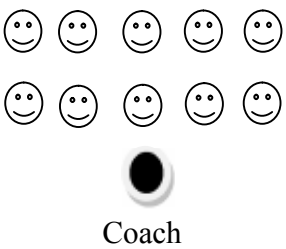
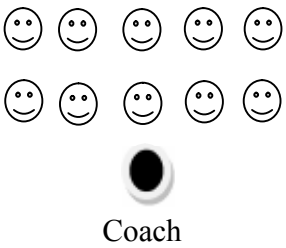
Pertemuan : *Pretest*
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70 % MHR
 Time (waktu) : 100 menit
 Type (Jenis latihan) : *Tes Rockport dan Single Tes STO*
 Perlengkapan : Peluit, cone, alat tulis, bola

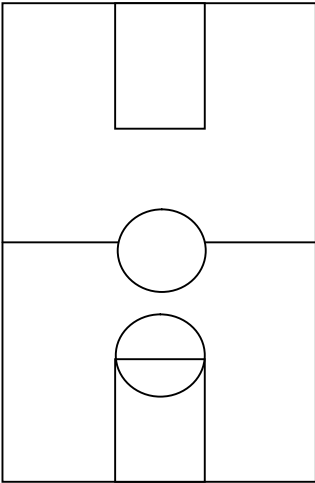
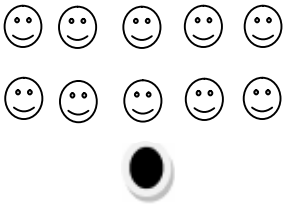
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 <p>Coach</p>	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 <p>Coach</p>	Denyut nadi harus sesuai dengan <i>training zone stretching</i> dari tubuh bagian atas sampai bawah

3	<i>Pre Test</i>	65 menit	<p>Tes <i>Rockport</i> :</p>  <p><i>Single tes STO:</i></p> 	<p>Pemain melakukan lari sejauh 1,6 km atau 4 kali putaran lapangan yang sudah diukur panjangnya, sampai menyentuh garis finish dan dicatat waktu tempuhnya lalu disesuaikan dengan tabel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pemain di awal sebelum diberikan <i>treatment</i>.</p> <p>Setelah itu pemain melakukan tes dribbling dengan menggiring bola melewati <i>cone</i> secara zig-zag lalu kembali ke garis <i>start/finish</i> dan dicatat waktu tempunya sebagai data awal sebelum diberikan <i>treatment</i></p>
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		<p>Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.</p>

Sesi Latihan

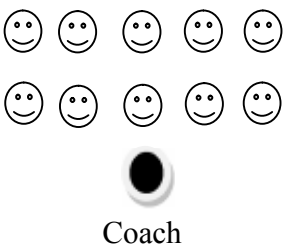
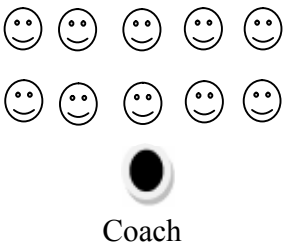
Pertemuan : 1-2 minggu pertama
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR dan ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan
 Time (waktu) : 65 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, *cone*, alat tulis, bola

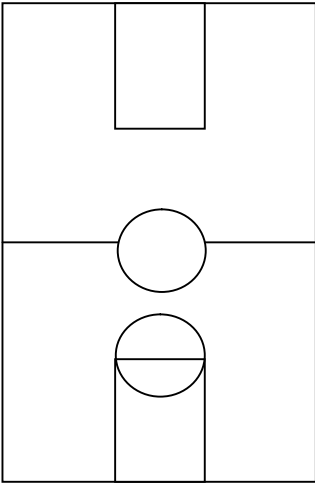
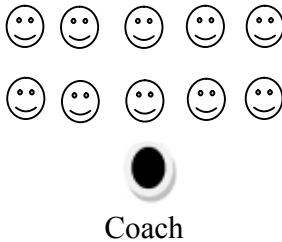
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 Coach	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 Coach	Mengukur dan memastikan denyut nadi harus atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	30 menit		Di latihan sirkuit sesi 1-2 dalam minggu pertama ini latihan dilakukan sebanyak 2 set dan 1 repetisi dengan waktu istirahat 5 menit lalu dicatat waktu tempuh latihannya.
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit	 Coach	Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Sesi Latihan

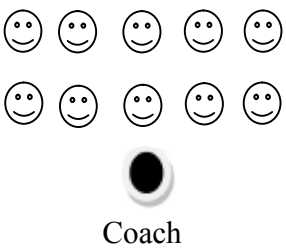
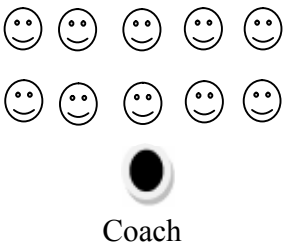
Pertemuan : 3-4 minggu pertama
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 60 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit Training*
 Perlengkapan : Peluit, *cone*, alat tulis, bola

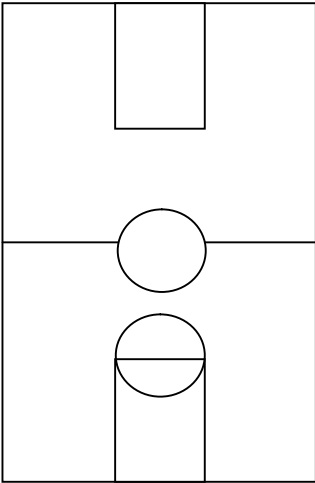
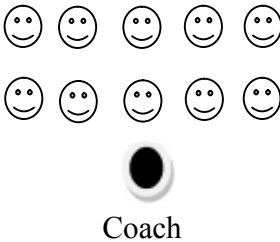
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 <p>Coach</p>	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 <p>Coach</p>	Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	30 menit		Di latihan sirkuit sesi 3-4 dalam minggu pertama ini latihan dilakukan sebanyak 1 set dan 2 repetisi tanpa waktu istirahat lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Sesi Latihan

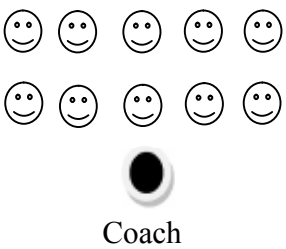
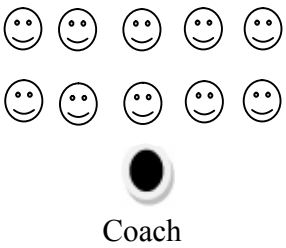
Pertemuan : 5-6 minggu kedua
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 75 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, *cone*, alat tulis, bola

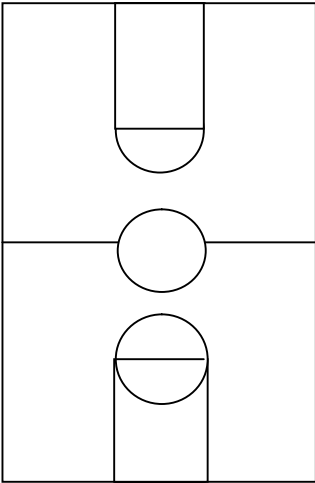
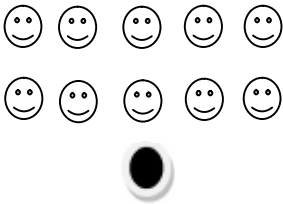
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 <p>Coach</p>	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 <p>Coach</p>	Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	45 menit		Di latihan sirkuit sesi 5-6 dalam minggu kedua ini, latihan dilakukan sebanyak 1 set dan 3 repetisi tanpa waktu istirahat, lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup ➤ <i>Cooling down</i> ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Sesi Latihan

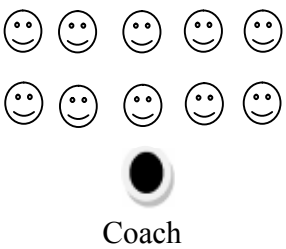
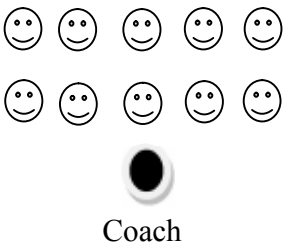
Pertemuan : 7-8 minggu kedua
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 95 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, cone, alat tulis, bola

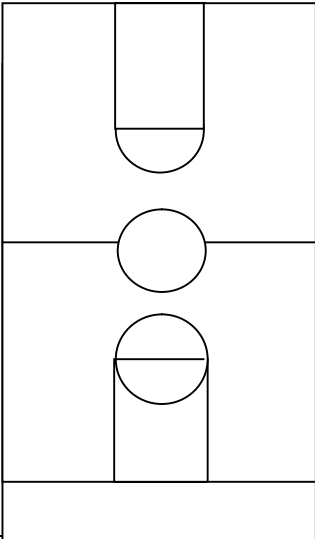
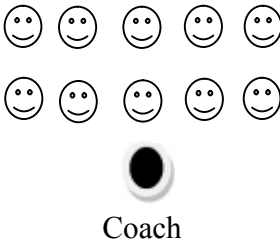
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit		Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit		Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	60 menit		Di latihan sirkuit sesi 7-8 dalam minggu kedua ini, latihan dilakukan sebanyak 2 set dan 2 repetisi dengan waktu 10 menit, lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit	 Coach	Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Sesi Latihan

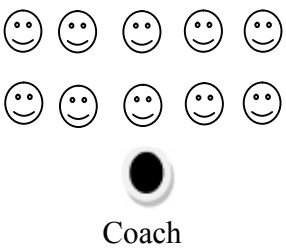
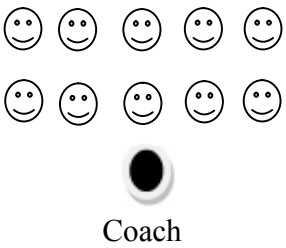
Pertemuan : 9-10 minggu ketiga
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 95 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, cone, alat tulis, bola

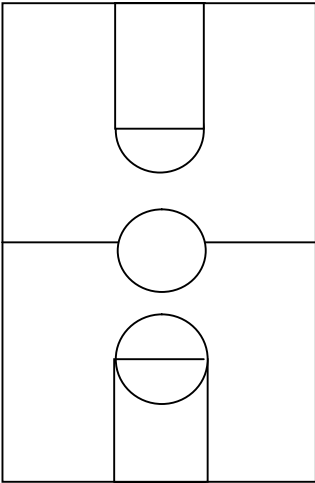
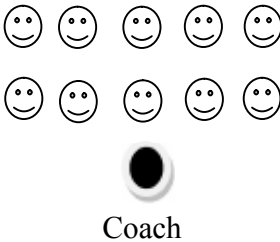
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 <p>Coach</p>	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 <p>Coach</p>	Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	60 menit		Di latihan sirkuit sesi 9-10 dalam minggu kedua ini, latihan dilakukan sebanyak 2 set dan 2 repetisi dengan waktu 10 menit, lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Sesi Latihan

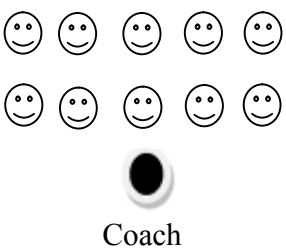
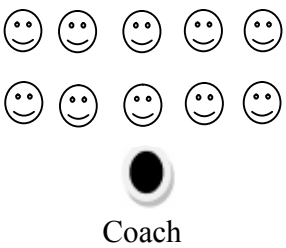
Pertemuan : 11-12 minggu ketiga
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 105 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, cone, alat tulis, bola

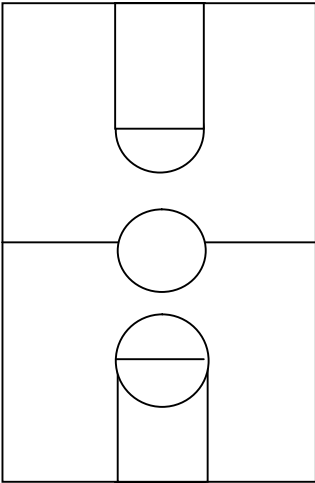
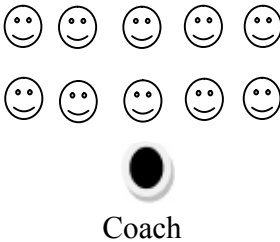
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 <p style="text-align: center;">Coach</p>	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 <p style="text-align: center;">Coach</p>	Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	70 menit		Di latihan sirkuit sesi 11-12 dalam minggu kedua ini, latihan dilakukan sebanyak 1 set dan 4 repetisi tanpa waktu istirahat, lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Sesi Latihan

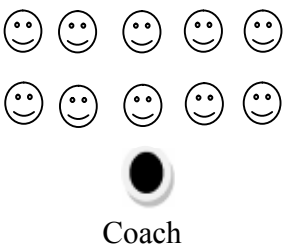
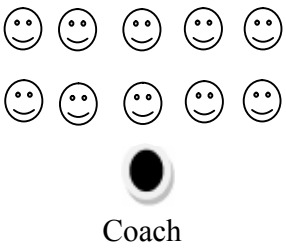
Pertemuan : 13-14 minggu keempat
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : Ditingkatkan 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 110 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, cone, alat tulis, bola

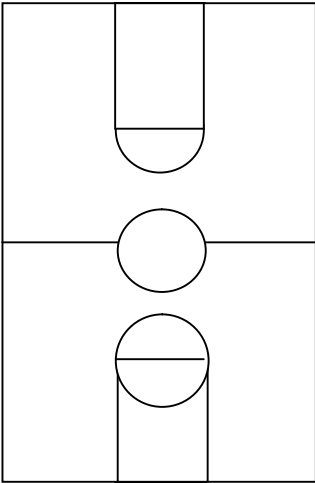
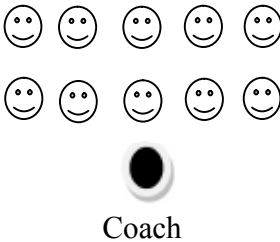
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit		Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit		Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	75 menit		Di latihan sirkuit sesi 13-14 dalam minggu kedua ini, latihan dilakukan sebanyak 2 set dan 3 repetisi dengan waktu istirahat 10 menit, lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

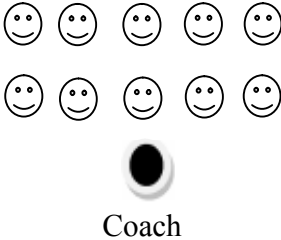
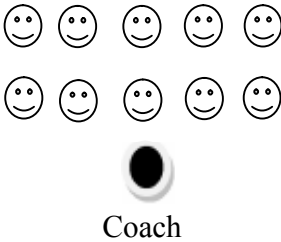
Sesi Latihan

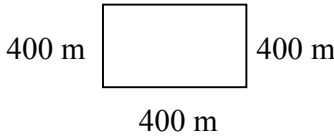
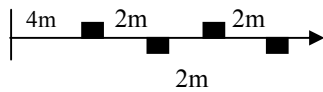
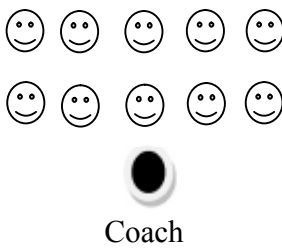
Pertemuan : 15-16 minggu keempat
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 110 menit
 Type (Jenis latihan) : *Circuit training*
 Perlengkapan : Peluit, cone, alat tulis, bola

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 Coach	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 Coach	Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	Latihan inti	75 menit		Di latihan sirkuit sesi 15-16 dalam minggu kedua ini, latihan dilakukan sebanyak 1 set dan 5 repetisi tanpa waktu istirahat, lalu dicatat waktu tempuhnya sebagai data penelitian.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cooling down ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup 	15 menit		Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.

Pertemuan : *Posttest*
 Tempat : Lapangan Bola Basket SMAN 3 Bantul
 Hari/tgl : Sabtu, 12 Mei 2013
 Objek Penelitian : Tim bola basket SMAN 3 Bantul
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Lama Program : 16 x pertemuan selama 4 minggu
 Frekuensi : 4 x pertemuan per minggu
 Intensitas : 60%-70% MHR (ditingkatkan secara progresif, dimulai dari intensitas rendah, diukur dari DN awal dan disesuaikan dengan tabel zona latihan)
 Time (waktu) : 100 menit
 Type (Jenis latihan) : *Tes Rockport dan Single Tes STO*
 Perlengkapan : Peluit, *cone*, alat tulis, bola

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan ➤ Doa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Motivasi	5 Menit	 Coach	Pelatih membuka sesi latihan dengan berdoa dan memberikan penjelasan tentang materi latihan yang akan dilakukan
2	Pemanasan ➤ Jogging ➤ <i>Stretching</i> (statis dan dinamis)	15 menit	 Coach	Mengukur dan memastikan denyut nadi atau suhu tubuh telah meningkat dan siap memulai latihan

3	<i>Post Test</i>	65 menit	<p>Tes <i>Cooper Test</i>:</p>  <p><i>Single tes STO</i>:</p> 	<p>Pemain melakukan lari sejauh 2,4 km atau 6 kali putaran lapangan yang sudah diukur panjangnya, sampai menyentuh garis finish dan dicatat waktu tempuhnya lalu disesuaikan dengan tabel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pemain sebagai data akhir dari penelitian yang telah dilakukan.</p> <p>Setelah itu pemain melakukan tes <i>dribbling</i> dengan menggiring bola melewati <i>cone</i> secara zig-zag lalu kembali ke garis <i>start/finish</i> dan dicatat waktu tempuhnya sebagai data akhir dari penelitian yang telah dilakukan.</p>
4	Penutup ➤ <i>Cooling down</i> ➤ Evaluasi ➤ Doa penutup	15 menit		<p>Pelatih mengukur DN dan memastikan DN kembali normal, mengevaluasi latihan, serta menutup latihan dengan berdoa.</p>

LAMPIRAN 5:

Daftar Hadir Anggota Ekstrakurikuler Anggota Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul

No	Nama	Pre Test	Sesi Latihan																Post Test	Total Jumlah Kehadiran
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	Fauzi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	17
2	Adit	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	13
3	Raffi	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	13
4	Yayan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	√	12
5	Derry	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	13
6	Reza	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	12
7	Rizky	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	13
8	Amri	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	14
9	Lauren	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16
10	Junior	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15
11	Hendrik	-	-	√	-	-	-	-	-	-	√	-	-	-	-	-	-	-	-	2
12	Gading	-	-	-	√	-	-	-	√	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
13	Jefri	-	-	-	-	-	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
14	Raka	-	-	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
15	Indra	-	-	-	-	√	-	√	-	-	-	√	-	-	-	-	-	-	-	3

Keterangan :

(√) = Hadir

(-) = Tidak Hadir

LAMPIRAN 6: Data Pretest dan Posttest

No	Nama	<i>Single Test STO</i>					
		<i>Pre Test (detik)</i>	Score	Keterangan	<i>Post Test (detik)</i>	Score	Keterangan
1	Fauzi	12.69	62	Baik	11.37	69	Baik
2	Adit	Dinyatakan gugur					
3	Raffi	11.54	68	Baik	10.49	73	Baik Sekali
4	Yayan	13.43	58	Cukup	13.23	59	Cukup
5	Derry	11.57	68	Baik	10.19	75	Baik Sekali
6	Reza	11.16	70	Baik	11.43	68	Baik
7	Rizky	10.77	72	Baik Sekali	10.05	75	Baik Sekali
8	Amri	Dinyatakan gugur					
9	Lauren	12.17	65	Baik	11.09	70	Baik
10	Junior	13.74	57	Cukup	12.74	62	Baik
11	Hendrik	-	-	-	-	-	-
12	Gading	-	-	-	-	-	-
13	Jefri	-	-	-	-	-	-
14	Raka	-	-	-	-	-	-
15	Indra	-	-		-	-	-

No .	Nama	<i>Cooper Test</i>			
		<i>Pre Test (menit)</i>	Keterangan	<i>Post Test (menit)</i>	Keterangan
1	Fauzi	15.61	Kurang	13.04	Sedang
2	Adit	Dinyatakan gugur	Dinyatakan gugur	Dinyatakan gugur	Dinyatakan gugur
3	Raffi	15.44	Kurang	13.1	Sedang
4	Yayan	16.3	Kurang	15.66	Kurang
5	Derry	15.01	Kurang	13.25	Sedang
6	Reza	15.55	Kurang	14	Kurang
7	Rizky	15.43	Kurang	13.06	Sedang
8	Amri	Dinyatakan gugur	Dinyatakan gugur	Dinyatakan gugur	Dinyatakan gugur
9	Lauren	14.38	Kurang	13.03	Sedang
10	Junior	15.98	Kurang	14.05	Kurang
11	Hendrik	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir
12	Gading	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir
13	Jefri	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir
14	Raka	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir
15	Indra	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir	Tidak hadir

LAMPIRAN 7: Hasil Uji Analisis Data**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Cooper Test (pre)	8	1.92	14.38	16.30	123.70	15.4625	.58270	.340
Cooper Test (post)	8	2.63	13.03	15.66	109.19	13.6488	.91727	.841
Single Test STO (pre)	8	2.97	10.77	13.74	97.07	12.1338	1.07234	1.150
Single Test STO (post)	8	3.18	10.05	13.23	90.59	11.3238	1.15329	1.330
Valid N (listwise)	8							

Uji normalitas COOPER TEST

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Cooper Test (pre)	Cooper Test (post)
N		8	8
Normal Parameters ^a	Mean	15.4625	13.6488
	Std.		
	Deviation	.58270	.91727
Most Extreme	Absolute	.228	.293
Differences	Positive	.150	.293
	Negative	-.228	-.250
Kolmogorov-Smirnov Z		.644	.829
Asymp. Sig. (2-tailed)		.801	.498
<u>a. Test distribution is Normal.</u>			

Uji normalitas SINGLE TES STO

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Single Test STO (post)	Single Test STO (pre)
N		8	8
Normal Parameters ^a	Mean	11.3238	12.1338
	Std.		
	Deviation	1.15329	1.07234
Most Extreme Differences	Absolute	.213	.200
	Positive	.213	.200
	Negative	-.140	-.137
Kolmogorov-Smirnov Z		.603	.567
Asymp. Sig. (2-tailed)		.860	.905
<u>a. Test distribution is Normal.</u>			

UJI LINIER SINGLE TES
STO

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	-.028	2.637		-.011	.992		
Single Test STO (pre)	.936	.217	.870	4.320	.005	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Single Test STO (post)

UJI LINIER COOPER
TEST

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	-4.013	6.842		-.586	.579		
Cooper Test (pre)	1.142	.442	.726	2.583	.042	1.000	1.000

Uji Beda T Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Single Test STO (post) - Single Test STO (pre)	-.81000	.57299	.20258	-1.28903	-.33097	-3.998	7	.005
Pair 2	Cooper Test (post) - Cooper Test (pre)	-1.81375	.63662	.22508	-2.34598	-1.28152	-8.058	7	.000

LAMPIRAN 8: Foto Dokumentasi





