

**PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLE SLALOM* DAN  
BERANTING TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN *DRIBBLE*  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA  
NEGERI 1 COMAL PEMALANG TAHUN 2013/2014**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Rian Eska Prihandi  
NIM. 09601241105

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbandingan Model Latihan *Dribble Slalom* dan Beranting terhadap Tingkat Kemampuan *Dribble* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang Tahun 2013/2014” yang disusun oleh Rian Eska Prihandi, NIM.09601241105 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2015  
Pembimbing



Herka Maya Jatmika, M.Pd  
NIP.19820101 200501 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbandingan Model Latihan *Dribble Slalom* dan Beranting terhadap Tingkat Kemampuan *Dribble* Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang Tahun 2013/2014“ yang disusun oleh Rian Eska Prihandi, NIM.09601241105 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, Oktober 2015  
Yang Menyatakan,



Rian Eska Prihandi  
NIM. 09601241105

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbandingan Model Latihan *Dribble Slalom* dan Beranting terhadap Tingkat Kemampuan *Dribble* Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang Tahun 2013/2014” yang disusun oleh Rian Eska Prihandi, NIM.09601241105, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 25 Agustus 2014 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herka Maya Jatmika, M.Pd	Ketua Penguji		13/10 2015
Tri Ani Hastuti, M,Pd	Sekretaris Penguji		6/10 2015
Prof. DR. Hari Amirullah	Penguji I (Utama)		16/9 2015
Sridadi, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		22/9 2015

Yogyakarta, Oktober 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

## MOTTO

1. Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh (Confusius)
2. Seorang profesional adalah seseorang yang bisa melakukan pekerjaan terbaiknya ketika ia tidak merasa menyukainya (Alistair Cooke)
3. Rahmat sering datang kepada kita dalam bentuk kesakitan, kehilangan dan kekecewaan; tetapi kalau kita sabar, kita segera akan melihat bentuk aslinya (Joseph Addison)
4. Kurang semangat mengakibatkan lebih banyak kegagalan berbanding kurangnya kebijaksanaan atau kemahiran (Flower A. Newhouse)
5. Kerja keras mengalahkan bakat ketika bakat tidak mampu berkerja keras (Kevin Durant)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan kepada:

1. Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk kedua orang tuaku yang tercinta Bapak Teguh W Rianto dan Ibunda tercinta Dwi Martantiningsih yang selalu memberikan kasih sayang sepenuhnya kepada saya dan doa yang terus dipanjatkannya untuk kelancaran dan kesuksesan saya.
2. Adekku tersayang Prita Aina Savitri dan Muslikha Diawati yang selalu memberi motivasi dan semangat saya. Terimakasih atas Doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.

**PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLE SLALOM* DAN  
BERANTING TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN *DRIBBLE*  
PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET DI SMA NEGERI 1 COMAL  
PEMALANG TAHUN 2013/2014**

**Oleh:**

Rian Eska Prihandi  
NIM. 09601241105

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih maupun guru SMA N 1 Comal serta masih kurangnya tingkat pengetahuan siswa dalam hal men-*dribble*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble* beranting terhadap tingkat kemampuan *dribble* pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang.

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*". Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang yang berjumlah 16 siswa, semua siswa digunakan sebagai subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribble* dari AAHPERD *basketball control dribble*. Teknik analisis data menggunakan uji *t*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap peningkatan keterampilan *dribble* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang, dengan nilai *t* hitung 3,931 > *t* tabel 2,36, dan nilai signifikansi 0,006 < 0,05. (2) Ada pengaruh latihan *dribble* beranting terhadap peningkatan keterampilan *dribble* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang, dengan nilai *t* hitung 4,435 > *t* tabel 2,36, dan nilai signifikansi 0,003 < 0,05. (3) Latihan *dribble slalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang, yaitu selisih nilai *posttest* sebesar -0,1475 detik.

Kata kunci: *dribble slalom*, *beranting*, *kemampuan dribble*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbandingan Model Latihan *Dribble Slalom* dan Beranting terhadap Tingkat Kemampuan *Dribble* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang Tahun 2013/2014“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr.Rochmat Wahab, M.Pd. MA., Rektor UniversitasNegeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Herka Maya Jatmika, M.Pd., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.
5. Dr. Dimiyati, Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman POR 2009, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Guru dan Siswa SMA N 1 Comal Pematang yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II.KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Pengertian Bolabasket.....	8
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Hakikat <i>Dribble</i> .....	14
4. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Comal .....	19
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23

<b>BAB III.METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
C. Subjek Penelitian .....	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
E. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	44
C. KeterbatasanHasil Penelitian.....	45
D. Saran-saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i> .....	26
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribble</i> .....	32
Tabel 3. Deskriptif Statistik Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Slalom</i> .....	33
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Slalom</i> .....	34
Tabel 5. Deskriptif Statistik Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok <i>Dribble Beranting</i> ..	35
Tabel 6. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Beranting</i> .....	35
Tabel 7. Uji Normalitas..	36
Tabel 8. Uji Homogenitas..	37
Tabel 9. Uji- <i>t</i> Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Slalom</i> .....	38
Tabel 10. Uji- <i>t</i> Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Beranting</i> .....	39
Tabel 11. Uji- <i>t Posttest</i> Kelompok <i>Dribble Slalom</i> dengan Kelompok <i>Dribble Beranting</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Latihan <i>Dribble Slalom</i> .....	17
Gambar 2. Model Latihan <i>Dribble Beranting</i> .....	18
Gambar 3. Desain Penelitian.....	24
Gambar 4. Lapangan <i>Control Dribble Test</i> .....	28
Gambar 5. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Slalom</i> .....	34
Gambar 6. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen <i>Dribble Beranting</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	49
Lampiran2. Lembar Pengesahan .....	50
Lampiran 3. Surat Ijin dari SMA N 1 Comal.....	51
Lampiran4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	52
Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	53
Lampiran 6. Surat Ijin dari BAPPEDA.....	54
Lampiran 7. Surat Keterangan dari Kesbangpol .....	55
Lampiran 8. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	56
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	59
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	61
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	62
Lampiran 12. Uji <i>t</i> .....	63
Lampiran 13. Tabel <i>t</i> .....	65
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	66
Lampiran 15. Program Latihan .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka dan yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dapat dipindahkan melalui teknik dasar bolabasket seperti: mengoper, menggiring bola dan sebagainya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Melalui macam-macam teknik tersebut pemain mendapat kesempatan untuk mengimprovisasi gerakan seperti: *bounce pass, lay up, spin dribble, dan behind the back dribble.*

Bolabasket adalah olahraga tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. Menurut Hal Wissel (1996: 15) prasyarat untuk melakukan setiap teknik dasar adalah keseimbangan dan kecepatan, keseimbangan berarti dapat mengatur seluruh bagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat sedangkan kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam menampilkan keahlian.

Teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan menggiring bola berpengaruh pada kemampuan tim. Untuk meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola, latihan secara teratur akan membuat pemain mahir menggiring bola, dan dapat memfokuskan perhatian tidak lagi pada bagaimana menggiring bola tetapi

perubahan situasi di lapangan. Dalam melakukan penyerangan khususnya seorang penggiring bola yang ulung merupakan senjata yang akan sangat membantu siasat permainan, mengacaukan pertahanan lawan, membekukan permainan, dan bermain tempo.

Permasalahan yang ada di lapangan memperlihatkan bahwa kemampuan teknik menggiring bola peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Comal Pematang masih sangat kurang. Siswa mengalami kesulitan dalam mengembangkan permainan dikarenakan kemampuan menggiring bola mudah ditebak dan mudah dihentikan pergerakannya. Kurangnya kemampuan atau keterampilan tersebut bisa dilihat dari banyaknya *violation* yang sering terjadi saat melakukan permainan atau pertandingan. Pada waktu pertandingan banyak terjadi pelanggaran, seperti *travelling*, dan *double dribble*. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satunya adalah kurangnya variasi latihan dari pelatih maupun dari guru yang dapat meningkatkan kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan siswa terutama dalam hal menggiring bola. Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari model latihan yang efektif dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola.

Melihat fakta di lapangan bolabasket di SMA Negeri 1 Comal Pematang, masih banyak peserta ekstrakurikuler yang kesulitan saat menggiring bola siswa masih terlihat kaku dan kebanyakan cara menggiring bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola. Pandangan mata saat menggiring bola sebaiknya tertuju pada situasi sekitar,

selain itu gerakan melindungi bola juga belum nampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Pada hakikatnya menggiring bola bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bola basket tetapi menggiring bola mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, menggiring bola yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Banyak model latihan *dribble* / menggiring bola, seperti: *dribble* dalam segi empat, *dribble* sambil melingkar, *dribble* melawan operan, *dribble* sambil menepis bola dan lain sebagainya. Model-model latihan *dribble* / menggiring bola yang dilatihkan oleh para pelatih untuk menjadikan pemainnya sebagai penggiring bola yang baik. Dengan adanya berbagai macam model latihan tersebut, melalui penelitian yang berjudul efektivitas latihan *dribble slalom* dengan *dribble* beranting terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola para peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Comal Pematang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik menggiring bola basket peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Comal Pematang masih kurang.
2. Kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Comal Pematang yang dapat meningkatkan kemampuan dalam hal menggiring bola.
3. Tingkat kemampuan peserta ekstrakurikuler terutama dalam hal menggiring bola masih kurang, di lihat dari masih banyak terjadi kesalahan seperti : *double dribble*, *carying the ball*, dan *travelling violation*.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *dribble slalom* dengan *dribble* beranting terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.
5. Belum diketahui manakah yang lebih baik antara latihan *dribble slalom* dengan *dribble* beranting terhadap tingkat kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian menjadi lebih fokus maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh model latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble* beranting terhadap tingkat kemampuan menggiring bola pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.

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

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang?
2. Adakah pengaruh latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribble slalom* dengan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang?

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

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble* beranting terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.
3. Untuk mengetahui yang lebih baik antara latihan *dribble slalom* dengan *dribble* beranting terhadap tingkat kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.

## **F. Manfaat penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Latihan *dribble slalom* dan *dribble* beranting dapat dibuktikan secara ilmiah mengenai peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang. Setelah diketahui hasil ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu guru pendidikan jasmani atau pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola bagi peserta didik.

### 2. Secara praktis

#### a. Bagi Guru dan Pelatih

Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembinaan olahraga bolabasket SMA N 1 Comal Pemalang dan klub-klub bolabasket.

#### b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk mendukung program-program latihan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pemalang.

#### c. Bagi Peserta Didik

Supaya mengerti bahwa latihan *dribble slalom* dan *dribble* beranting merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang kemampuan teknik dasar menggiring dalam permainan bolabasket.

d. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu bahan acuan di masa mendatang berkaitan dengan perkembangan materi bolabasket ke arah yang lebih baik.

e. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi bahan kajian bagi yang berminat mengadakan penelitian yang lebih lanjut.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Bolabasket**

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*).

Menurut Danny Kosasih (2008: 2) olahraga permainan bolabasket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* yang meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang bertanding.

Menurut Hal Wissel (1996: 2) bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim dan mempunyai tujuan mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa dan bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dan *dribble* (menggiring).

Akros Abidin (1999: 45) berpendapat teknik dasar bolabasket menjadi 7 macam yakni (1) Lempar tangkap bola (*passing*), (2) Memantulkan bola (*dribbling*), (3) Menembak bola kering basket (*Shooting*), (4) Berputar badan

(*Pivot*), (5) Olah kaki (*Footwork*), (6) Melompat atau melompat (*Jumping*), dan (7) Gerak tipu dengan bola atau tidak dengan bola (*fakes and faints*).

Berdasarkan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, menggiring, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadi sebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih *skill* individu, fisik, dan emosi.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian latihan**

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2005:5). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut diatas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di

atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien.

Menurut Tudor O. Bumpa (1999: 4), latihan merupakan suatu program pengembangan olahragawan untuk suatu kegiatan khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi, sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Penyempurnaan tersebut artinya meningkatkan keterampilan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet atau peserta didik ke tingkat yang lebih baik, dan pendekatan ilmiah dimaksudkan artinya dalam suatu proses latihan menggunakan metode yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara keilmuan bukan karena faktor kebetulan atau ketidaksengajaan, sedangkan prinsip pendidikan berarti upaya untuk membawa peserta didik kepada tingkat kemandirian dan kedewasaan (Djoko Pekik Irinto, 2002: 11-12).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas peneliti menyimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

#### **b. Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak

prestasi. Selanjutnya Tudor O. Bompa (1999: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

### **c. Unsur-unsur Latihan**

*Variables of training* atau unsur-unsur latihan menurut Tudor O. Bompa (1999: 79) dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

- 1) *Volume* atau dosis latihan  
Dosis latihan bermakna total kuantitas kerja dalam latihan. Dosis latihan juga mengacu pada sejumlah tertentu kerja yang dilakukan pada suatu materi latihan atau tahapan dalam latihan. Jika dosis latihan mengacu pada tahapan latihan berarti menentukan jumlah materi latihan, jumlah jam dan hari latihan, jarak tempuh atau beban yang dingkat setiap waktu, dan jumlah ulangan latihan atau unsur teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Dosis latihan dalam satu minggu sebanyak 3-5 kali. Tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah 4-6 minggu yaitu 16 kali latihan dari suatu masa siklus latihan mikro.
- 2) *Intensity* atau intensitas latihan  
Intensitas latihan merupakan komponen kualitas yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan, makin tinggi intensitas kerjanya. Intensitas tercermin dari kuatnya rangsangan syaraf dalam latihan.

Kuatnya rangsang tergantung dari beban, kecepatan gerakan, dan variasi interval atau istirahat antar ulangan. Kuatnya rangsang berpengaruh terhadap kuatnya peningkatan. Intensitas latihan yang baik, yaitu antara 70-80% dari RHM.

3) *Density* atau densitas latihan

Densitas atau frekuensi dalam melakukan rangkaian rangsangan harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan. Densitas mengacu pada hubungan yang pernyataan waktu, antara aktivitas dan tahap pemulihan dalam latihan. Keseimbangan densitas tergantung antara aktivitas dan pemulihan. Keseimbangan ini berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan atlet. Frekuensi latihan dilakukan selama 20-60 menit, kontinyu dan melibatkan otot-otot besar.

4) *Complexity* atau kompleksitas latihan

Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur yang dilakukan dalam latihan.

#### **d. Prinsip-prinsip Latihan**

Dalam hal ini guru dan pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet akan sulit dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- 1) prinsip kesiapan,
- 2) individual,
- 3) adaptasi,
- 4) beban lebih,
- 5) progresif,
- 6) spesifik,
- 7) variasi,
- 8) pemanasan dan pendinginan,
- 9) latihan jangka panjang,
- 10) prinsip berkebalikan,

- 11) tidak berlebihan, dan
- 12) sistematis.

Menurut Tudor O. Bompas (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Tudor O. Bompas (1999: 29-48) adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002, 42-43), berhubungan dengan prinsip-prinsip latihan setiap peserta didik atau atlet memiliki sifat dasar manusia antara lain: multidimensial (beragama), potensi yang berbeda-beda, labil, adaptasi lingkungan, berdasarkan sifat tersebut ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, meliputi:

1) Prinsip beban berlebih (*over load*)

Tubuh disesuaikan dan adaptasi terhadap latihan. penyesuaian tersebut dilakukan secara bertahap mengarah tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi.

2) Prinsip kembali asal (*reversible*)

Adaptasi latihan akan berkurang bahkan hilang apabila latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya penurunan prestasi.

3) Prinsip kekhususan (*specificity*)

Latihan khusus hendaknya sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dan kekhususan tersebut dalam latihan perlu mempertimbangkan aspek cabang

olahraga, peran olahraga, sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, dan komponen kebugaran.

### **3. Hakikat *Dribble***

#### **a. Pengertian *Dribble***

Menurut Hal Wissel (1996: 95) *dribble* adalah salah satu cara membawa bola sambil bergerak dan memantulkannya pada lantai dengan awalan bola harus dilepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Setiap tim butuh paling tidak satu penggiring bola ahli yang dapat membawa bola dengan cepat di lapangan pada suatu terobosan dan melindunginya terhadap penjagaan. Menurut Danny Kosasih (2008: 38) *dribble* adalah suatu teknik fundamental dan akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal. *Dribble* adalah cara tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola (PERBASI, 2006). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) *dribble* diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik berjalan maupun berlari. Kegunaan *dribble* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *dribble* merupakan salah satu teknik fundamental, membawa bola dengan memantulkannya ke lantai baik berjalan maupun berlari.

#### **b. Ragam Latihan *Dribble***

Latihan diberikan untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan

dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi, selain itu juga untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar (Sukadiyanto, 2005: 8). Ada banyak macam latihan yang diberikan pelatih. Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh Hal Wissel (1996: 112-119 macam-macam latihan *dribble* sebagai berikut:

- 1) *Dribble Warm-Up* (pemanasan sebelum *Dribble*)
  - a) *Crossover* (menyilang)
  - b) *Figure Eight* (angka delapan)
  - c) *One Knee* (satu lutut)
  - d) Duduk (*sitting*)
  - e) Berbaring (*lying down*)
- 2) *Dribble Satu Lutut Menyilang (One-Knee Crossover Dribble)*
- 3) *Two-Ball Dribble (Dribble dua bola)*
  - a) Bersamaan
  - b) Bergantian, (Satu bola ke atas dan satu bola ke bawah)
  - c) Menyilang
  - d) *Inside Out*
  - e) Melalui Kaki Anda
  - f) *Side-pull forward and back* (dorong *dribble* ke samping depan dan ke samping belakang)
- 4) *Dribble dengan Dua Bola dengan Bergerak*
  - a) *Zig-zag*
  - b) Menyerang dan Mendur
  - c) *Stop* dan Terus
  - d) Ubah Kecepatan Langkah
  - e) Berlawanan Arah
  - f) Tipuan Berlawanan Arah
- 5) *Dribble Cones*
  - a) *Crossover Dribble*
  - b) *Behind-The Back Dribble (Dribble Belakang Punggung)*
  - c) *Dribble Mundur, Dribble Menyilang dan Mendribble Vepat (retreat dribble, crossover dribble, and speed dribble)*
- 6) *Knock the Ball Out of the Circle*
- 7) *Dribble Tag* (berkejaran)
- 8) Latihan *One-Dribble Layup*
- 9) *One-Dribble Runner*
- 10) *Speed Dribble Layup*
- 11) Mengejar si *Pendribble*

Menurut Nancy Lieberman (1997: 149-165) macam-macam latihan yakni:

- 1) Latihan *One Ball Dribbling*
  - a) *Crab Dribble*
  - b) *Sideline Dribble*
  - c) *Figure Eight*
  - d) *High Dribble (ricochet)*
  - e) *Shooting Off the Dribble*
- 2) Latihan *Dribble Satu Lapangan*
  - a) Pemanasan (*crab dribble*, zig-zag satu lapangan penuh, *dribble* menyilang, *jump stop*, *spin dribble*, *dribble* belakang tubuh, *dribble* di antara kaki)
  - b) *Cone Dribble* (*dribble* menyilang, *dribble* berputar, *dribble* di belakang tubuh)
  - c) Pola Latihan Kombinasi
  - d) Latihan untuk Tangan yang Lemah
  - e) *Mendribble* dengan Dua Bola
- 3) Latihan *Dribble Tambahan*
  - a) *Rhythm Dribble*
  - b) *Zig-Zag*
  - c) *Inside Out*
  - d) *Steal game*
  - e) *Two Minute Tag*
  - f) *Low Dribble*
  - g) Variasi-variasi Latihan
  - h) *Typewriter*
  - i) Pemanasan dengan *Dribble Tinggi*
  - j) *High Dribble Wraparound*
  - k) *Dribble Tinggi di Belakang Tubuh*
  - l) *Dribble Lompatan*
  - m) *Figure Eight* dengan *Dribble Rendah*
  - n) *Dribble Laba-laba (spider dribble)*
  - o) *Low Line Dribble*
  - p) *Machine Gun Dribble Low*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-30) untuk meningkatkan latihan teknik

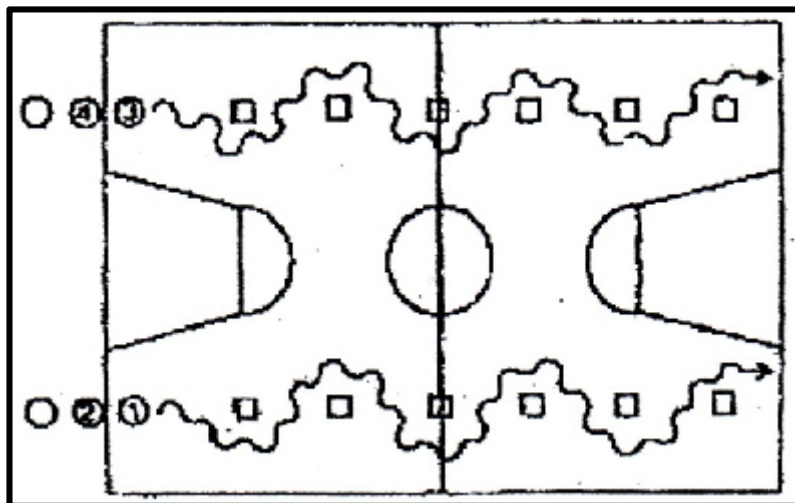
*mendribble* ada bermacam-macam yakni,

- 1) *Dribble* dalam Segi Empat
- 2) *Dribble* sambil Melingkar
- 3) *Dribble* dengan Pola *Slalom*
- 4) *Dribble* Melawan Operan
- 5) *Dribble* Beranting
- 6) *Dribble* Sambil Menepis Bola

### c. *Dribble Slalom*

- 1) Tujuan: Melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan tangan kiri serta membiasakan menggiring bolatanpa melihat bola.
- 2) Pelaksanaan: Kursi (pemain) diatur berjejer, dianggap lawan yang mencegah. Karena itu, menggiring bola harus dilakukan dengan berganti-ganti tangan supaya bola dilindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan. Latihan ini bisa dilakukan dengan bentuk perlombaan.

Kelebihan dan kekurangan: Anak akan merasa tertantang karena melewati rintangan kursi dan menambah kemampuan menggiring bolamenjadi lebih baik, latihan ini membutuhkan koordinasi dua tangan sambil berlari antara memantulkan bola, memindahkan bola, serta berlari. Latihan ini baik digunakan setelah anak mampu melakukan *dribble* dasar.



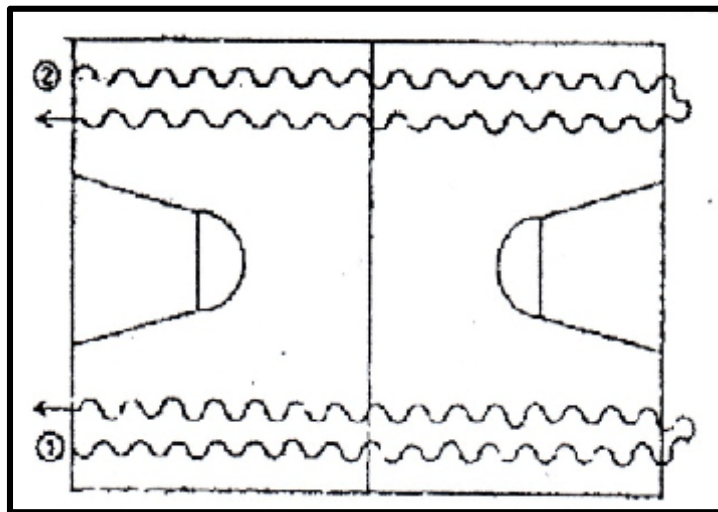
**Gambar 1.** Model Latihan *DribbleSlalom*  
(Nuril Ahmadi, 2007: 27)

### d. *Dribble Beranting*

- a) Tujuan: Melatih menggiring bolasecara cepat dengan tangan kanan dan kiri.

b) Pelaksanaan: Pemain dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Pemain pertama masing-masing kelompok membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawa bola dengan tangan kiri. Penyerahan bola pada pemain berikut harus dilakukan di belakang garis start.

Kelebihan dan kekurangan: Untuk pemula karena pola latihan ini lebih stabil, bola lebih terkontrol dan irama gerak lebih terasa tetapi, latihan ini cenderung membosankan atau monoton serta tidak ada tantangan.



**Gambar 2.** Model Latihan *Dribble Beranting* (Nuril Ahmadi, 2007: 28)

Komponen biomotor dalam permainan bolabasket khususnya dalam *mendribble* bola adalah koordinasi. Koordinasi tersebut adalah mata, tangan, perasaan terhadap bola, dan *timing*. Olahraga yang menggunakan bola, pengenalan pertama dan utama adalah perasaan terhadap bola (*ball feeling*). Menurut Sukadiyanto (2005: 140) latihan koordinasi dapat diberikan sejak masa anak-anak antara usia 8 sampai 12 tahun, sehingga pada usia anak-anak harus sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi. Dalam permainan bolabasket *dribble* dapat diberikan sejak usia 7 sampai 8 tahun.

Sedangkan menurut Tudor O. Bumpa (1999: 11-12) potensi fungsional seseorang, kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap rangsangan tertentu adalah lebih penting dibandingkan dengan usianya karena perkembangan ketrampilan dan kemampuan berolahraga pada olahragawan lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa.

#### **4. Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Comal Pematang**

##### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sebagai salah satu lembaga formal pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya (Yudha M. Saputra, 2001: 6).

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan

pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut maka ekstrakurikuler merupakan jenis kegiatan pembelajaran yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat dan minat siswa terhadap bentuk-bentuk olahraga.

#### **b. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Comal**

SMA N 1 Comal adalah salah satu SMA diantara sekian banyak SMA di Daerah Pematang Jaya. SMA N 1 Comal merupakan salah satu lembaga formal yang mendidik siswa-siswi dalam dunia pendidikan. Ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal dilatih oleh pelatih, yaitu Mas Amir. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu pukul 16.00-17.30 WIB, dan diikuti oleh 16 siswa putra dan 13 siswa putri.

Prestasi bolabasket yang pernah diraih oleh SMA N 1 Comal yaitu juara 2 antar sekolah se Kabupaten Pematang Jaya tahun 2013, juara 3 antar sekolah se Kabupaten Pematang Jaya tahun 2012. Selama ini, selama latihan program yang diberikan oleh pelatih lebih banyak ke *game*, sedangkan untuk latihan teknik sangat kurang.

Dalam hal ini ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Comal merupakan objek penelitian yang akan diteliti terutama tentang pengaruh latihan *dribbleslalom* dan latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola

pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Dalam penelitian ini peneliti ingin mencoba mencari bentuk latihan yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring pada permainan bolabasket. Karena menggiring bola para peserta didik dirasa masih perlu peningkatan. Adapun latihan-latihan yang diberikan tersebut akan diberikan pada saat berlangsungnya kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh

1. Muhammad Ibrahim (2008) dalam penelitian tentang Kemampuan Menggiring Bola antara Pemain Posisi *Perimeter* dan *Post* dalam permainan Bolabasket Tingkat SMA Putra di Sleman menyatakan adanya perbedaan kemampuan menggiring bola pemain posisi *perimeter* dan *post* tingkat SMA putra di Sleman. Hasil analisis menyatakan bahwa rerata dari SMA De Britto pada pemain posisi *perimeter* 7,64 detik dan pemain *post* 7,84 detik. Hasil dari SMA N 1 Depok pada pemain posisi *perimeter* dan pemain posisi *post* 8,20 detik, dari SMA N 1 Sleman pada pemain posisi *perimeter* 8,32 detik dan pemain posisi *post* 8,24 detik, dari SMA Tiga Maret pada pemain posisi *perimeter* 8,09 detik dan pemain posisi *post* 7,92 detik. Hasil dari SMA N 1 Kalasan pada pemain posisi *perimeter* 8,01 detik dan pada pemain posisi *post* 9.15 detik. Secara umum dari keseluruhan sekolah yang diteliti pemain posisi *perimeter* memperoleh nilai rata-rata sebesar 8,03 detik dan pemain posisi *post* memperoleh nilai rata-rata sebesar 8,16 detik.

2. Penelitian yang dilakukan Amri Muttaqin (2008). Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan menggiring *crossover* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bolabasket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 31 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling jumlah total sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah 20 siswa. Hasil penelitian dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,273, karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $10,273 > 2,093$ ) berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan menggiring bola melalui latihan menggiring *crossover* pada siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta.

### C. Kerangka Berpikir

Olahraga bolabasket banyak diminati oleh masyarakat, berlomba-lomba untuk mendapat prestasi dalam bidang olahraga bolabasket. Untuk mencapai prestasi tersebut diperlukan banyak kesiapan yang harus dipenuhi, misalnya penguasaan teknik dasar, ketahanan fisik dan kerja sama.

Secara umum teknik bolabasket adalah *passing*, menerima bola, *dribble*, *shooting*, *footwork*, dan *pivot*. *Dribble* adalah memantul-mantulkan bola ke lantai. *Dribble* selalu digunakan dalam suatu permainan bolabasket untuk menerobos pertahanan lawan, mencari peluang serangan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Banyak model-model latihan *dribble* yang dilatihkan untuk melatih kemampuan individual atlet. Karena terlalu banyak model latihan tersebut, banyak

pelatih bingung memilih model latihan yang sesuai. Hal ini akan menjadi salah satu masalah yang dapat menghambat suatu tim untuk mencapai prestasi yang maksimal. Berdasarkan pengertian di atas dirasa perlu mengetahui peningkatan kemampuan kecepatan menggiring bola pada latihan *dribble* pola slalom dan pola beranting, serta latihan *dribble* mana yang lebih efektifitas model latihan *dribble* yang sesuai untuk SMA N 1 Comal Pematang.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berpikir tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

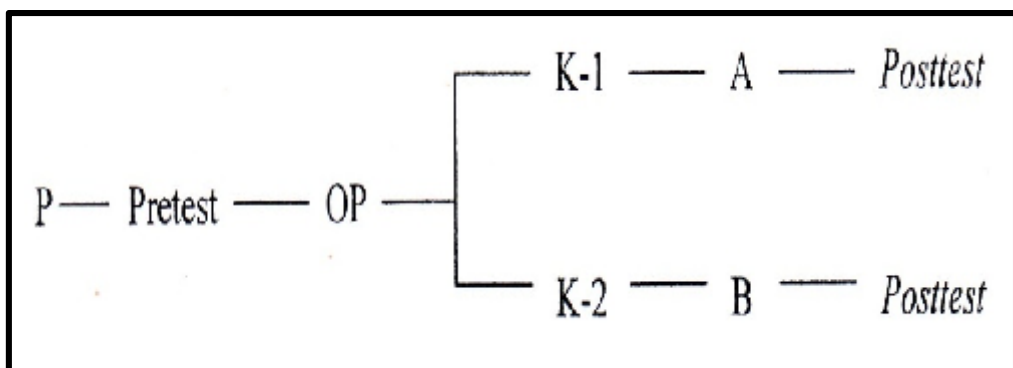
1. Ada pengaruh latihan *dribbleslalom* terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.
2. Ada pengaruh latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.
3. Latihan *dribbleslalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola awal.

Setelah diberi perlakuan diadakan tes akhir untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler setelah mendapat perlakuan. Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

- P : Populasi penelitian
- Pretest* : Tes awal kemampuan dribble
- OP : *Ordinal pairing*
- K-1 : Kelompok eksperimen 1
- K-2 : Kelompok eksperimen 2

A : Latihan *dribble slalom*  
B : Latihan *dribble beranting*  
Posttest : Tes akhir kemampuan *dribble*

## **B. Definisi Operasional Penelitian**

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan *dribble slalom* adalah latihan menggiring ditempat dengan menyilangkan bola. Latihan menggiring bola secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri serta membiasakan menggiring tanpa melihat bola. Menggiring bola melewati kursi atau pembatas yang diatur berjejer. Latihan dalam bentuk perlombaan menggiring bola *slalom*.
2. Latihan *dribble beranting* adalah latihan menggiring ditempat dengan tangan kanan dan kiri secara bergantian. Latihan menggiring bola secara cepat dan bergantian dengan tangan kanan dan kiri. Peserta didik membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawa bola dengan tangan kiri, penyerahan bola pada pemain berikut harus dilakukan di belakang garis. Latihan dalam bentuk perlombaan menggiring beranting.
3. Kemampuan menggiring bola dapat dilihat dari keberhasilan subjek dalam melakukan teknik menggiring bola basket setelah mendapat perlakuan. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola adalah dengan menggunakan tes menggiring dari AAHPERD (*American Alliance for Health Physical Education, and Dance 1984*) *basketball control dribble test* yaitu tes menggiring bola yang waktunya dicatat sampai sepersepuluh detik dan nilai total adalah jumlah nilai dari kedua pelaksanaan tes.

### C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Comal Pematang Liris berjumlah 16 siswa digunakan untuk menjadi sampel sehingga merupakan penelitian populasi. Adapun kelompok dalam penelitian eksperimen dianggap penting guna menghasilkan suatu kesimpulan secara benar. Pembagian menjadi dua kelompok eksperimen berdasarkan prestasi tiap sampel pada tes awal kemampuan menggiring bolabasket. Untuk menyeimbangkan kelompok dalam penelitian ini digunakan cara *subject matching ordinal pairing*, yaitu siswa yang mempunyai prestasi awal setara dipasangkan ke dalam kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan benar-benar dari titik-titik tolak yang sama. Apabila nantinya pada akhir perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan pengaruh perlakuan yang

telah diberikan. Dalam *treatment* ini dilakukan 14 kali pertemuan, 2 pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test*, 12 kali pertemuan untuk latihan atau *treatment*. Dalam 12 kali pertemuan ini dilakukan 4 kali latihan yang berbeda di masing-masing kelompok supaya peserta ekstrakurikuler tidak bosan untuk melakukan latihan atau *treatment*.

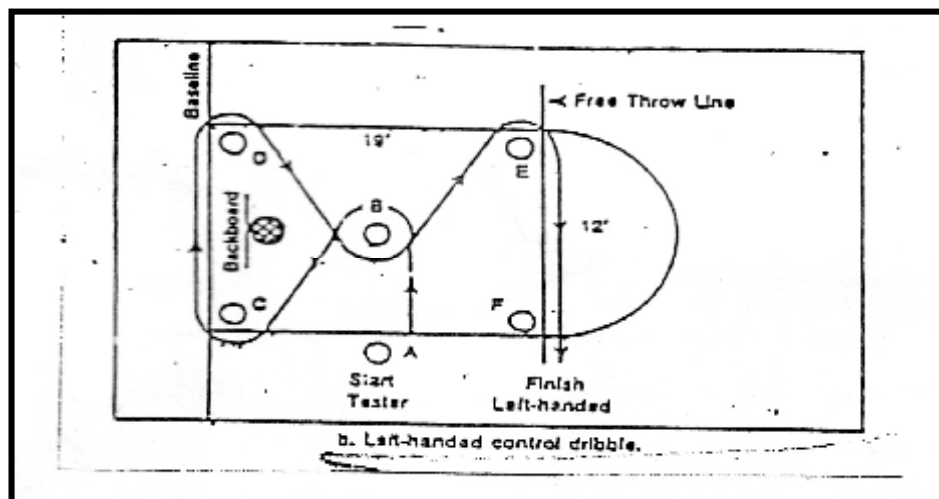
## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan tes. Tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah *AAHPERD Basketball Control Dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reliabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain (Safrit, 1986: 205). Pelaksanaan tes kemampuan *dribble* sebagai berikut:

- a. Menggunakan setengah lapangan bola basket
- b. Dilakukan di daerah *key hole*
- c. *Test* menggiring bola dengan melewati 6 buah pancang/kursi secepat mungkin. Keempat buah pancang berbentuk 4 persegi, pancang berdimensi panjang 19 *feet* dan lebar 12 *feet*, dan mempunyai sebuah pancang (pancang kelima) sebagai titik tengah persegi panjang tersebut
- d. Pancang keenam atau pancang tempat memulai pelaksanaan, sejajar dengan pancang tengah tapi berada persis diluar garis. Pancang ini disebut pancang A

- e. Untuk orang kidal posisinya disebelahkan pancang A
- f. Waktu dicatat sampai sepersepuh detik. Nilai total adalah jumlah nilai dari kedua pelaksanaantes
- g. Ketentuan khusus: (1) untuk pelanggaran bola (*travelling, double dribble, dan sebagainya*). Hentikan pelaksanaantes, kembali ke garis awal, ulang lagi dari awal, (2) jika pelaksanaantes atau bola salah dalam melewati pancang (menggiring lewat sisi dalam pancang atau melewati garis pancang), hentikan pelaksanaantes dan mulai dari awal kembali, (3) Jika pelaksanaantes gagal untuk melewati salah satu titik dimana kehilangan kontrol, hentikan pelaksanaantes dan mulai dari awal lagi.



**Gambar 4.** Lapangan *Control Dribble Test*

Sumber: (*AAHPERD basketball tests, 1984*)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Tes pengukuran ini untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola. Tes pengukuran dilakukan setelah masing-masing kelompok diberi perlakuan yaitu latihan *dribbleslalom* dengan *dribble* beranting. Masing-

masing kelompok pemain baik latihan *dribbleslalom* maupun *dribble* beranting melakukan *pre-test* terlebih dahulu setelah diberi perlakuan dilanjutkan dengan melakukan *post-test* yaitu pemain diberikan kesempatan untuk menggiring bola secepat-cepatnya.

## E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011:107) dengan rumus:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$ : Chi Kuadrat

$F_o$  : Frekuensi yang diobservasi

$F_h$  : Frekuensi yang diharapkan

## b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicaridengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen (Sugiyono, 2011:125):

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-*t* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2

$s_1$  : simpangan baku sampel 1

$s_2$  : simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  : varians sampel 1

$s_2^2$  : varians sampel 2

$r$  : korelasi antar dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

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

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

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Comal Pemalang yang berjumlah 16 orang. Lokasi latihan di lapangan dalam sekolah, yang beralamat di Jl. A. Yani, Comal, Pemalang, Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2013 – 15 Januari 2014. *Pretest* diambil pada tanggal 15 Desember 2013 dan *posttest* pada tanggal 15 Januari 2014. Latihan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. *Pretest* bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes menggiring bola (*posttest*) dilakukan setelah peserta ekstrakurikuler diberikan latihan *dribble slalom* dan *dribble beranting* selama 12 kali pertemuan. Tes menggiring bola dilakukan dengan secepat-cepatnya selama dua kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribble*

No Subjek	Kelompok <i>Dribble Slalom</i>		Kelompok <i>Dribble Beranting</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	19.54	20.01	20.32	20.02
2	20.61	19.16	20.48	20.1
3	20.68	19.78	20.94	20.04
4	21.09	20.07	21.01	20.79
5	21.19	20.3	21.57	20.01
6	21.7	20.24	21.6	20.66
7	21.76	19.78	21.85	21.07
10	22.3	21.54	22.28	21.79

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *dribble slalom* dan latihan *dribbleberanting* terhadap tingkat kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasketputra di SMA N 1 Comal Pemalangedeskripsikan sebagai berikut:

### 1. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen *Dribble Slalom*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal =19,54, nilai maksimal = 22,30, rata-rata (*mean*) = 21,11, dengan simpang baku (*std. Deviation*) =0,85, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 19,16, nilai maksimal = 21,54, rata-rata (*mean*) = 20,11, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Deskriptif Statistik Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble Slalom*

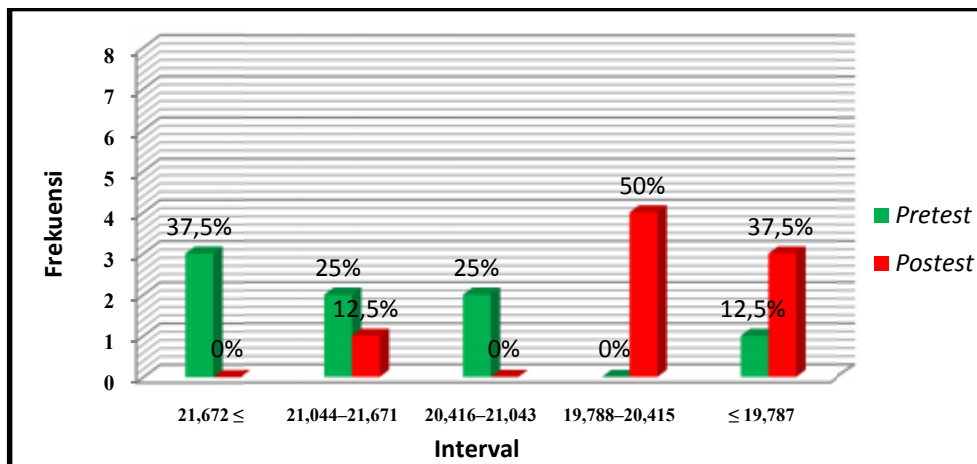
<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<i>N</i>	8	8
<i>Mean</i>	21,1088	20,1100
<i>Median</i>	21,1400	20,0400
<i>Mode</i>	19,54 <sup>a</sup>	19,78
<i>SD</i>	,85300	,67926
<i>Minimum</i>	19,54	19,16
<i>Maximum</i>	22,30	21,54

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasketputra di SMA N 1 Comal Pemalangk kelompok eksperimen *dribble slalom* jugadisajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.** Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble Slalom*

Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
21,672 ≤	3	37,5%	0	0%
21,044–21,671	2	25%	1	12,5%
20,416–21,043	2	25%	0	0%
19,788–20,415	0	0%	4	50%
≤ 19,787	1	12,5%	3	37,5%
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100.00%</b>	<b>8</b>	<b>100.00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Comal Pemalang kelompok eksperimen *dribble slalom* kelompok eksperimen dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5.** Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble Slalom*

## 2. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen *Dribble Beranting*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 20,32, nilai maksimal = 22,91, rata-rata (*mean*) = 21,57, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,89, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 20,01, nilai maksimal

= 21,79, rata-rata (*mean*) = 20,56, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,64.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Deskriptif Statistik Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Dribble Beranting

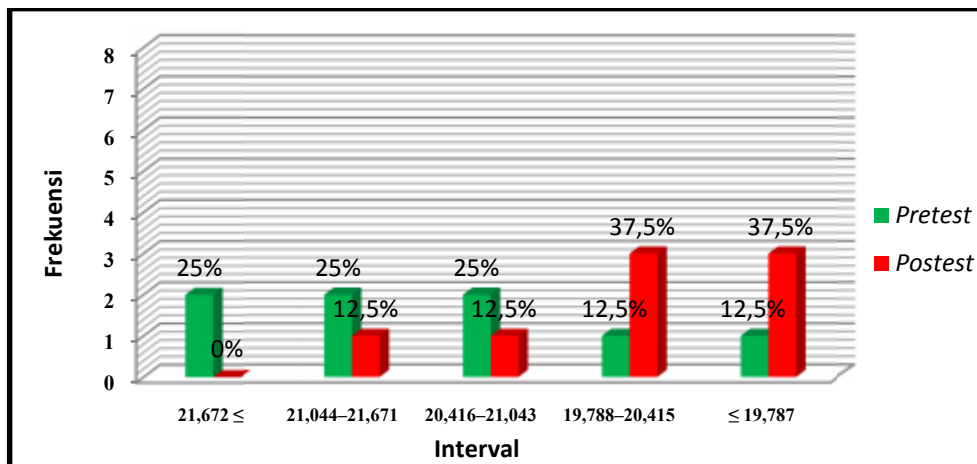
Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	8	8
<i>Mean</i>	21,2562	20,5600
<i>Median</i>	21,2900	20,3800
<i>Mode</i>	20,32 <sup>a</sup>	20,01 <sup>a</sup>
<i>SD</i>	,68212	,64498
<i>Minimum</i>	20,32	20,01
<i>Maximum</i>	22,28	21,79

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Comal Pemalang kelompok eksperimen *dribble* beranting disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6.** Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen Dribble Beranting

Interval	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
21,826 ≤	2	25%	0	0%
21,372–21,825	2	25%	1	12,5%
20,918–21,371	2	25%	1	12,5%
20,464–20,917	1	12,5%	3	37,5%
≤ 20,463	1	12,5%	3	37,5%
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100,00%</b>	<b>10</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Comal Pemalang kelompok eksperimen *dribble* beranting dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5.** Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok *Dribble Beranting*

### 3. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 7.** Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,991	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,629	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,963	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,642	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 64.

## b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8.** Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig,	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	14	0,785	Homogen
<i>Posttest</i>	1	14	0,709	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai  $pretest_{sig,p} > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 1 halaman 65.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble Slalom*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *dribbleslalom* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *dribble slalom* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 9.** Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble Slalom*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	21,1088	3,931	2,36	0,006	0,9987	4,73%
<i>Posttest</i>	20,1100					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 3,931 dan t tabel 2,36 (df 7) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,006. Oleh karena t hitung  $3,931 > t$  tabel 2,36, dan nilai signifikansi  $0,006 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *dribbleslalom* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Comal Pemalang”, diterima. Artinya latihan *dribbleslalom* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Comal Pemalang. Dari data *pretest* memiliki rerata 21,11 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 20,11 detik. Besarnya peningkatan kemampuan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,99 detik, dengan kenaikan persentase sebesar 4,73%.

**b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble Beranting***

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh latihan *dribbleberanting* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Comal Pemalang”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka

latihan *dribble* beranting memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ( $\text{Sig} < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 10.** Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen *Dribble* Beranting

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	21,2562	4,435	2,36	0,003	0,696	3,28%
<i>Posttest</i>	20,5600					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 4,435 dan  $t$  tabel 2,36 ( $df$  7) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,003. Oleh karena  $t$  hitung  $4,435 > t$  tabel 2,36, dan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *dribble* beranting terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang”, diterima. Artinya latihan *dribble* beranting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang. Dari data *pretest* memiliki rerata 21,26 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 20,56 detik. Besarnya peningkatan kemampuan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,69 detik, dengan kenaikan persentase sebesar 3,28%,

**c. Perbandingan *Posttest* Kelompok *Dribble Slalom* dengan Kelompok *Dribble Beranting***

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *dribbleslalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pematang”, dapat diketahui melalui *posttest* antara kelompok eksperimen *dribble slalom* dengan *posttest* kelompok *dribble* beranting. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 66.

**Tabel 11.** Uji *t* *Posttest* Kelompok *Dribble Slalom* dengan Kelompok *Dribble Beranting*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
Kelompok <i>dribble slalom</i>	21,1088	0,382	2,14	0,708	-0,1475
Kelompok <i>dribble beranting</i>	21,2562				

Dari tabel hasil uji *t* di atas dapat dilihat bahwa *t* hitung sebesar 0,382 dan *t*-tabel (*df* =14) = 2,14, sedangkan besarnya nilai signifikansi *p* 0,708. Karena *t* hitung 0,382 < *t* tabel = 2,14 dan sig, 0,708 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *dribble slalom* dengan *posttest* kelompok *dribble* beranting.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok *dribble slalom* sebesar 21,11 detik, nilai rerata *posttest* kelompok *dribble* beranting sebesar 21,26 detik, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar -0,1475 detik. Dengan demikian menunjukkan bahwa “Latihan *dribbleslalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler putra di SMA N 1 Comal Pematang”.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan analisis uji  $t$  yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang setelah mengikuti latihan *dribble slalom* dan *dribble beranting* selama 12 kali pertemuan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-30) untuk meningkatkan latihan teknik menggiring bola ada bermacam-macam yakni,

1. *dribble* dalam segi empat
2. *dribble* sambil melingkar
3. *dribble* dengan pola *slalom*
4. *dribble* melawan operan
5. *dribble* beranting
6. *dribble* sambil menepis bola

Komponen biomotor dalam permainan bolabasket khususnya dalam menggiring bola adalah koordinasi. Koordinasi tersebut adalah mata, tangan, perasaan terhadap bola, dan *timing*. Olahraga yang menggunakan bola, pengenalan pertama dan utama adalah perasaan terhadap bola (*ball feeling*). Menurut Sukadiyanto (2005: 140) latihan koordinasi dapat diberikan sejak masa anak-anak antara usia 8 sampai 12 tahun, sehingga pada usia anak-anak harus sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi. Dalam permainan bolabasket menggiring dapat diberikan sejak usia 7 sampai 8 tahun. Hasil penelitian selengkapnya dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Peningkatan Kelompok *Dribble Slalom***

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa  $t$  hitung  $3,931 > t$  tabel  $2,36$ , dan nilai signifikansi  $0,006 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan

bahwa latihan *dribbleslalom* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pematang.

Bentuk latihan *dribble slalom* gerakannya yaitu dengan membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan tangan kiri serta membiasakan menggiring tanpa melihat bola. Pemain diatur berjejer, dianggap lawan yang mencegah. Karena itu, menggiring bola harus dilakukan dengan berganti-ganti tangan supaya bola dilindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan. Kelebihan dan kekurangan *dribbleslalom* menurut Nuril Ahmadi (2007: 27) yaitu anak akan merasa tertantang karena melewati rintangan kursi dan menambah kemampuan menggiring bola menjadi lebih baik, latihan ini membutuhkan koordinasi dua tangan sambil berlari antara memantulkan bola, memindahkan bola, serta berlari. Latihan ini baik digunakan setelah anak mampu melakukan menggiring boladasar.

## **2. Peningkatan Kelompok *Dribble Beranting***

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa  $t$  hitung  $4,435 > t$  tabel  $2,36$ , dan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa latihan *dribbleberanting* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pematang.

Bentuk latihan *dribble beranting* yaitu pemain dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Pemain pertama masing-masing kelompok membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawa bola dengan tangan kiri. Penyerahan bola pada pemain berikut harus dilakukan di belakang garis *start*. Kelebihan dan kekurangan *dribbleberanting* menurut Nuril

Ahmadi (2007: 27) untuk pemula karena pola latihan ini lebih stabil, bola lebih terkontrol dan irama gerak lebih terasa tetapi, latihan ini cenderung membosankan atau monoton serta tidak ada tantangan.

### **3. Perbedaan Latihan *Dribble Slalom* dengan *Dribble Beranting***

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *dribbleslalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pematang, yaitu selisih nilai *posttest* sebesar -0,1475 detik.

Menggiring bola selalu digunakan dalam suatu permainan bolabasket untuk menerobos pertahanan lawan, mencari peluang serangan, ataupun memperlambat tempo permainan. Banyak model-model latihan menggiring bola yang dilatihkan untuk melatih kemampuan individual atlet. Karena terlalu banyak model latihan tersebut, banyak pelatih bingung memilih model latihan yang sesuai. Hal ini akan menjadi salah satu masalah yang dapat menghambat suatu tim untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Kelompok eksperimen dengan latihan *dribbleslalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting, karena pada kelompok *dribble slalom* gerakannya lebih menyerupai tes menggiring bola yang digunakan, yaitu melewati rintangan kursi dan menambah kemampuan menggiring bola menjadi lebih baik, latihan ini membutuhkan koordinasi dua tangan sambil berlari antara memantulkan bola, memindahkan bola, serta berlari, sedangkan pada kelompok latihan *dribble* beranting latihan cenderung membosankan atau monoton serta tidak ada tantangan.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang, dengan nilai  $t$  hitung  $3,931 > t$  tabel  $2,36$ , dan nilai signifikansi  $0,006 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima.
2. Ada pengaruh latihan *dribble* beranting terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang, dengan nilai  $t$  hitung  $4,435 > t$  tabel  $2,36$ , dan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima.
3. Latihan *dribble slalom* lebih efektif dari pada latihan *dribble* beranting terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pemalang, yaitu selisih nilai *posttest* sebesar  $-0,1475$  detik.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika peserta ekstrakurikuler dan pelatih tahu bahwa latihan *dribble slalom* dan *dribble* beranting mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola, maka latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar peserta ekstrakurikuler dapat lebih meningkatkan kemampuan menggiring bola.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar perlakuan.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 1 Comal Pematang.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan menggiring bola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, faktor nutrisi, dan kondisi lapangan.

### **D. Saran**

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

1. Bagi guru untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola basket.
2. Para guru olahraga pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan, khususnya menggiring bola basket.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amri Muttaqin. (2008). Pengaruh Latihan Menggiring Crossover terhadap Peningkatan Ketepatan Menggiring Bola dalam Permainan Bolabasket Siswa Putri SMA Negeri 7 Yogyakarta. *Skripsi*: UNY.
- Akros Abidin. (1999). *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa T.O. (1999). *Theory and Metodology of Training* (Terjemahan). Bandung: Universitas Padjajaran.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental basketball Firs Step to Win*. Semarang: CV. Elwas offset.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Diktat: Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lieberman, Nancy. (1997). *Panduan Lengkap Bola Basket untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Ibrahim. (2008). *Kemampuan Menggiring Bola antara Pemain Posisi Perimeter dan Post dalam Permainan Bolabasket Tingkat SMA Putra di Sleman*. Skripsi: UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: ERA INTERMEDIA.
- PERBASI. (2006). *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: JMR.
- Safrit, Margaret J. (1986). *Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science*. St. Louis Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.

Wissel, Hal. (1996). *Basketball steps to success* (Bagus Pribadi. Terjemahan). USA: Human Kinetics Publisher. Inc.

Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolonek No.1 Yogyakarta. Telp.0274-253961 pos 245

Nomor : 584/I.N.34-6/01/2013 9 Desember 2011  
Lamp. : 1 Fks  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
Wht. : Kas. IPTD Kec. Cimali  
Pematang, Jawa Tengah

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

Nama : Rian Eska Prihandi  
NIM : 0960734105  
Jurusan : POR  
Kelas : FKIK  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Desember s.d. Januari 2012  
Tempat/obyek : SMA Negeri 1 Cimali, Pematang  
Judul Skripsi : Perbandingan Model Latihan Dribble Slalom Dengan Latihan Dribble Beranting Terhadap Tingkat Kemampuan Dribble Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Cimali, Pematang

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang bersangkutan maafkan, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan Kampus Agus Sudarmo, M.S.  
NIP. 1950082-1-198601 1 001

- Ditribusikan :
1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1, Cimali
  2. Kepala POR
  3. Perhimping TAS
  4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Preposal penelitian tentang:

**"PERBANDINGAN MODEL LATIHAN DRIBBLE SLALOM DENGAN LATIHAN DRIBBLE BERANTING TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN DRIBBLE PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 1 COMAL PEMALANG"**

Nama : Rian Eska Prihandi

NIM : 09601241105

Prodi : PIKR

Totah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 3 Desember 2013

Mengetahui

Ketua Prodi PIKR

Drs. Amal Kurnari, M.Si

NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing

Herka Maya Jahrika, M. Pd.


NIP. 19820101 200501 1 001

Kesatuan Pendidikan FIK UNY

Muhsin, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin dari SMA N 1 Comal

  
**PEMERINTAH KABUPATEN PEMATANG  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARAGA  
SMA NEGERI 1 COMAL**

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 077/830/2014


Kepala SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang, Menuturkan dengan sesungguhnya dibawah :

Nama : Rizki Lita Pahandi  
NIM : 09601211105  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Perumahan Asri Desa Paruwasi RT.02 RW. 21  
Kecamatan Comal Kabupaten Pematang

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Comal Kab.Pematang tanggal 6 Januari s.d 1 Pebruan 2014 dengan judul :

**"Perbandingan Model Latihan Driftle Sistem Dengan Latihan Driftle Beranting Terhadap Tingkat Kemampuan Driftle Pada Siswa Yang Mengikuti Ekskukutibator Bola Basket di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pematang"**

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

Comal, 9 Januari 2014  
Kepala Sekolah  
  
**DR. SUPRIANTO**  
Comal  
NIP. 19571515 198203 1 016

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 77 Telp. (0785) 577190 Comal 52363  
Email : s1n1n1@yaho0.co.id Website : [www.s1n1n1.comal-pematang.sch.id](http://www.s1n1n1.comal-pematang.sch.id)

## Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

### SURAT PERMOHONAN

Hai : Permohonan *Expert judgement*

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa saya:

Nama : Rian Eska Pribandi

Nim : 09601241165

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : ***Perbandingan Model Latihan Dribble Slalom Dengan Latihan Dribble Beranting Terhadap Tingkat Kemampuan Dribble Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler BolaBasket Di SMA N 3 Candi Pemalang.***

Sehubungan dengan dilaksanakannya penelitian tugas akhir skripsi yang saya lakukan. Dengan ini saya memohon kepada Bapak/Ibu :

Nama Dosen : Budi Azyanto, M. Pd

NIP : 19690215 200612 1 001

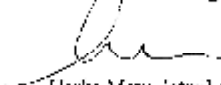
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

untuk berkenan memberikan masukan dan selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagai instrumen penelitian.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 3 Desember 2019

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Herka Maya Istiaka, M.Pd.  
NIP. 19820101 200501 1 001

Peneliti



Rian Eska Pribandi  
NIM. 09601241165

Lampiran 5. Surat Keterangan *Expert Judgement*

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa, saya:

Nama Dosen : Budi Aryanto, M Pd

NIP : 19690215 200012 1 001

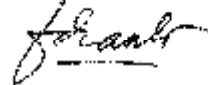
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa instrument AAPHEID *basketball control dribble test* oleh saudara Rian Raka Prihandi dinyatakan layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

Dengan surat keterangan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Desember 2013

Validasi,



Budi Aryanto, M Pd.

NIP. 19690215 200012 1 001

Lampiran 6. Surat Ijin dari BAPPEDA

  
**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**( BAPPEDA )**

**SURAT IJIN PENELITIAN**  
NOMOR : 071 / 08 / XII / 2013 / Dpp

**Membaca Surat** : Surat Decree Sekolah Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 4834.K.24.16/PP/2013 Tanggal 9 Desember 2013 perihal Permohonan Ijin Penelitian.

**Mengingat** : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 tahun 1987 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pemerintahan, Peradilan dan Pembangunan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri,  
2. Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 200/693/004 tentang Persyaratan Ijin Survey/Riset/REKL-PEL di Jawa Tengah,  
3. Surat Rekomendasi Keabangpoltas Kab. Pemalang Nomor : 007/13 / X / 1 / 2013 Tanggal 17 Desember 2013

**Memberikan Ijin Penelitian kepada :**

**Nama** : RIAN ENKA PRHENDIKA  
**NIM/ Semester** : 0961241037 -  
**Prodi** : PDK (Jurusan Ilmu Keolahragaan)  
Universitas Negeri Yogyakarta  
**Alamat** : Dusun Puri Awi Desa Purwasari RT 02 RW 21 Kecamatan Gunung  
Kabupaten Pemalang  
**Pengantar/ Pembimbing** : Drs. RUMPIS AGUS SUDARNO, M.Pd  
**Maksud dan Tujuan** : Mengetahui penelitian mengenai aspek untuk menyusun Skripsi dengan judul :  
"Terbanding Model Latihan Drilbet Stadion Dengan Latihan Drilbet  
Dersating Terhadap Tingkat Kemampuan Drilbet pada Siswa Yang  
Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Candi  
Kabupaten Pemalang"

**Lokasi** : SMA Negeri 1 Candi Kecamatan Candi Kabupaten Pemalang  
**Waktu Pelaksanaan** : Tanggal 17 Desember 2013 s.d. 18 Februari 2014

**Dengan Memperhatikan :**

1. Wajib mengagendakan terlebih dahulu ke instansi/ lembaga yang berkepentingan.
2. Ijin ini tidak dapat digunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas Kecamatan dan lainnya di pada dan untuk keperluan lainnya.
3. Surat Ijin ini dapat diajukan lagi untuk memperpanjang bila diperlukan.
4. Surat Ijin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.
5. Memberikan layanan serta bila melaksanakan penelitian kepada Bappeda Kabupaten Pemalang.

Dan kita harap menjadikan penelitian dan sukses.

Pemalang, 17 Desember 2013  
Kepala Bappeda Kabupaten Pemalang  
Drs. Kasmisul Dewantara  
NIP. 197139711093011000

  
Drs. KASMISUL DEWANTARA  
Pemang Unggul I  
NIP. 197139711093011000

**Lampiran : Keseluruhan**  
1. Keseluruhan Lembaran Permohonan Penelitian Kabupaten Pemalang  
2. Keseluruhan Lembaran Rekomendasi Kabupaten Pemalang

Jalan Jend. Sudirman, Umur No 64 Telp/ Fax: 0278 1352484  
Pemalang 57561

Lampiran 7. Surat Keterangan dari Kesbangpol



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG  
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK  
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

**SURAT REKOMENDASI  
NOMOR : 070 / 12 / XI/2013**

- I. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor : 070/265/2014 tanggal 20 Februari 2014.
- II. Membaca : Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 583/UN.34.16/PP/2013 tanggal 8 Desember 2013 perihal Perumahan Izin Penelitian.
- III. Pada prinsipnya kami *Tidak Keberatan / Dapat menerima* atas pelaksanaan penelitian di Kabupaten Pemalang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **RIAN ESKA PRIHANDI**
  2. Kebangsaan : Indonesia
  3. Alamat : Perum Puri Asri Desa Purwosari RT. 02 RW. 21 Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang
  4. Pekerjaan : Mahasiswa
  5. Penanggung Jawab : **Drs. RUMPIS AGUS SUDARKO, N.S**
  6. Maksud dan Tujuan : Mengadakan penelitian untuk menyusun Skripsi dengan judul : "Perbandingan Model Latihan Dribble Siakorn Dengan Latihan Dribble Berenang Terhadap Tingkat Kemampuan Dribble Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Comal, Pemalang"
7. Lokasi : SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang
8. Dengan ketentuan sebagai berikut :
- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melapor kepada Camat / Instansi yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperiutnya;
  - b. Pelaksanaan Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kepentingan umum dan stabilitas pemerintahan;
  - c. Tidak membahas politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya keamanan dan ketertarikan;
  - d. Untuk Penelitian yang mendapatkan dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan;
  - e. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek lokasi kegiatan menolak untuk menerima.
- V. Surat Rekomendasi Penelitian berlaku :  
**Yanggal, 17 Desember 2013 s/d 16 Februari 2014**
- VI. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Pemalang, 17 Desember 2013

**An. BUPATI PEMALANG  
KEHALA KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK  
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT  
KABUPATEN PEMALANG  
Rasa Kebangsaan dan Ketahanan Bangsa**



Jalan. Mochtar No. B Telp. (0254) 321317 Fax. 323062 Pemalang

Lampiran8.Hasil *Pretest* dan *Posttest*

**PRETEST**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tes 1</b>	<b>Tes 2</b>	<b>Jumlah</b>
1	FA	11.01	9.60	20.61
2	DW	10.15	11.04	21.19
3	ASW	11.72	11.38	20.32
4	GGP	10.64	11.21	21.85
5	DM	10.84	9.64	20.48
6	AH	10.06	9.48	19.54
7	AI	10.37	10.31	20.68
8	AP	10.75	11.53	22.28
9	PKN	11.41	9.60	21.01
10	BP	11.54	11.37	22.91
11	SHN	10.28	10.81	21.09
12	IA	11.05	10.52	21.57
13	H	10.67	12.09	22.76
14	AS	10.37	11.23	21.6
15	IB	11.29	11.01	22.3
16	AU	11,01	11,64	22.65

**DATA PERANGKINGAN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>HasilTes</b>	<b>No Tes</b>
1	AH	19.54	6
2	ASW	20.32	3
3	DM	20.48	5
4	FA	20.61	1
5	AI	20.68	7
6	BP	20.94	10
7	PKN	21.01	9
8	SHN	21.09	11
9	DW	21.19	2
10	IA	21.57	12
11	AS	21.6	14
12	H	21.7	13
13	AU	21.76	16
14	GGP	21.85	4
15	AP	22.28	8
16	IB	22.3	15

Lampiran 9.Lanjutan

**DATA PENGELOMPOKAN**

No	Nama	No Tes	Kelompok	HasilTes
1	AH	6	A	19.54
2	ASW	3	B	20.32
3	AI	5	B	20.48
4	FA	1	A	20.61
5	AI	7	A	20.68
6	BP	10	B	20.94
7	PKN	9	B	21.01
8	SHN	11	A	21.09
9	DW	2	A	21.19
10	IA	12	B	21.57
11	AS	14	B	21.6
12	H	13	A	21.7
13	AU	16	A	21.76
14	GGP	4	B	21.85
15	AP	8	B	22.28
16	IB	15	A	22.3

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN**

Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	No. Tes	Nama Kelompok <i>Dribble Slalom</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok <i>DribbleBeranting</i>	Hasil
1	6	AH	19.54	1	3	ASW	20.32
2	1	FA	20.61	2	5	AI	20.48
3	7	AI	20.68	3	10	BP	20.94
4	11	SHN	21.09	4	9	PKN	21.01
5	2	DW	21.19	5	12	IA	21.57
6	13	H	21.7	6	14	AS	21.6
7	16	AU	21.76	7	13	GGP	21.85
8	15	IB	22.3	8	10	AP	22.28
<b>Jumlah</b>			168.87	<b>Jumlah</b>			170.05
<b>MEAN=21.1088</b>				<b>MEAN=21.2562</b>			

Lampiran 10.Lanjutan

**DATA POSTEST**

**Kelompok A (*Dribble Slalom*)**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>
<b>1</b>	FA	20.01
<b>2</b>	AH	19.16
<b>3</b>	AI	19.78
<b>4</b>	SHN	20.07
<b>5</b>	DW	20.3
<b>6</b>	H	20.24
<b>7</b>	AU	19.78
<b>8</b>	IB	21.54
<b>Jumlah</b>		160.88
<b>MEAN</b>		20.1100

**Kelompok B (*DribbleBeranting*)**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>
<b>1</b>	ASW	20.02
<b>2</b>	AI	20.1
<b>3</b>	BP	20.04
<b>4</b>	PKN	20.79
<b>5</b>	IA	20.01
<b>6</b>	AS	20.66
<b>7</b>	GGP	21.07
<b>8</b>	AP	21.79
<b>Jumlah</b>		164.48
<b>MEAN</b>		20.5600

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Pretest Kelompok Dribble Slalom	Posttest Kelompok Dribble Slalom	Pretest Kelompok Dribble Beranting	Posttest Kelompok Dribble Beranting
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		21.1088	20.1100	21.2562	20.5600
Median		21.1400	20.0400	21.2900	20.3800
Mode		19.54 <sup>a</sup>	19.78	20.32 <sup>a</sup>	20.01 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.85300	.67926	.68212	.64498
Minimum		19.54	19.16	20.32	20.01
Maximum		22.30	21.54	22.28	21.79
Sum		168.87	160.88	170.05	164.48

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest Kelompok Dribble Slalom**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.54	1	12.5	12.5	12.5
	20.61	1	12.5	12.5	25.0
	20.68	1	12.5	12.5	37.5
	21.09	1	12.5	12.5	50.0
	21.19	1	12.5	12.5	62.5
	21.7	1	12.5	12.5	75.0
	21.76	1	12.5	12.5	87.5
	22.3	1	12.5	12.5	100.0
Total		8	100.0	100.0	

**Posttest Kelompok Dribble Slalom**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.16	1	12.5	12.5	12.5
	19.78	2	25.0	25.0	37.5
	20.01	1	12.5	12.5	50.0
	20.07	1	12.5	12.5	62.5
	20.24	1	12.5	12.5	75.0
	20.3	1	12.5	12.5	87.5
	21.54	1	12.5	12.5	100.0
	Total		8	100.0	100.0

Lampiran 12.Lanjutan

**Pretest Kelompok Dribble Beranting**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.32	1	12.5	12.5	12.5
	20.48	1	12.5	12.5	25.0
	20.94	1	12.5	12.5	37.5
	21.01	1	12.5	12.5	50.0
	21.57	1	12.5	12.5	62.5
	21.6	1	12.5	12.5	75.0
	21.85	1	12.5	12.5	87.5
	22.28	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

**Postest Kelompok Dribble Beranting**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.01	1	12.5	12.5	12.5
	20.02	1	12.5	12.5	25.0
	20.04	1	12.5	12.5	37.5
	20.1	1	12.5	12.5	50.0
	20.66	1	12.5	12.5	62.5
	20.79	1	12.5	12.5	75.0
	21.07	1	12.5	12.5	87.5
	21.79	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Lampiran 13. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok Dribble Slalom	Posttest Kelompok Dribble Slalom	Pretest Kelompok Dribble Beranting	Posttest Kelompok Dribble Beranting
N		8	8	8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	21.1088	20.1100	21.2562	20.5600
	Std. Deviation	.85300	.67926	.68212	.64498
Most Extreme Differences	Absolute	.154	.265	.177	.262
	Positive	.098	.265	.141	.262
	Negative	-.154	-.189	-.177	-.197
Kolmogorov-Smirnov Z		.437	.749	.501	.741
Asymp. Sig. (2-tailed)		.991	.629	.963	.642
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 14. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Kelompok Dribble Slalom	.078	1	14	.785
Posttest Kelompok Dribble Slalom	.145	1	14	.709

**ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest Kelompok Dribble Slalom	Between Groups	.087	1	.087	.146	.708
	Within Groups	8.350	14	.596		
	Total	8.437	15			
Posttest Kelompok Dribble Slalom	Between Groups	.810	1	.810	1.846	.196
	Within Groups	6.142	14	.439		
	Total	6.952	15			

Lampiran 15. Uji *t*

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok Dribble Slalom	21.1088	8	.85300	.30158
	Postest Kelompok Dribble Slalom	20.1100	8	.67926	.24016
Pair 2	Pretest Kelompok Dribble Beranting	21.2562	8	.68212	.24116
	Postest Kelompok Dribble Beranting	20.5600	8	.64498	.22804

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok Dribble Slalom & Postest Kelompok Dribble Slalom	8	.580	.131
Pair 2	Pretest Kelompok Dribble Beranting & Postest Kelompok Dribble Beranting	8	.777	.023

**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	Pretest Kelompok Dribble Slalom - Postest Kelompok Dribble Slalom	.99875	.71868	.25409	.39792	1.59958	3.931	7	.006
Pair 2	Pretest Kelompok Dribble Beranting - Postest Kelompok Dribble Beranting	.69625	.44407	.15700	.32500	1.06750	4.435	7	.003

Lampiran 16.Lanjutan

**PERBANDINGAN *POSTEST* KELOMPOK A DENGAN KELOMPOK B**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Postest	1	8	21.1088	.85300	.30158
	2	8	21.2562	.68212	.24116

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Postest Kelompok Dribble Slalom- Beranting	Equal variances assumed	.078	.785	-.382	14	.708	-.14750	.38615	.97571	.68071
	Equal variances not assumed			-.382	13.354	.708	-.14750	.38615	.97948	.68448

Lampiran17.Tabelt

<b>df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	12.71	63.66	636.61
<b>2</b>	4.30	9.92	31.60
<b>3</b>	3.18	5.84	12.92
<b>4</b>	2.78	4.60	8.61
<b>5</b>	2.57	4.03	6.87
<b>6</b>	2.45	3.71	5.96
<b>7</b>	2.36	3.50	5.41
<b>8</b>	2.31	3.36	5.04
<b>9</b>	2.26	3.25	4.78
<b>10</b>	2.23	3.17	4.59
<b>11</b>	2.20	3.11	4.44
<b>12</b>	2.18	3.05	4.32
<b>13</b>	2.16	3.01	4.22
<b>14</b>	2.14	2.98	4.14
<b>15</b>	2.13	2.95	4.07
<b>16</b>	2.12	2.92	4.02
<b>17</b>	2.11	2.90	3.97
<b>18</b>	2.10	2.88	3.92
<b>19</b>	2.09	2.86	3.88
<b>20</b>	2.09	2.85	3.85
<b>21</b>	2.08	2.83	3.82
<b>22</b>	2.07	2.82	3.79
<b>23</b>	2.07	2.81	3.77
<b>24</b>	2.06	2.80	3.75
<b>25</b>	2.06	2.79	3.73
<b>26</b>	2.06	2.78	3.71
<b>27</b>	2.05	2.77	3.69
<b>28</b>	2.05	2.76	3.67
<b>29</b>	2.05	2.76	3.66
<b>30</b>	2.04	2.75	3.65

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 19. Lanjutan



*LATIHAN SLALOM*



*LATIHAN SLALOM*

Lampiran 20. Lanjutan



LATIHAN *SLALOM*



LATIHAN *SLALOM*

Lampiran 21. lanjutan



LATIHAN BERANTING



LATIHAN BERANTING

Lampiran 21. Lanjutan



*PRE-TEST*



*POST-TEST*

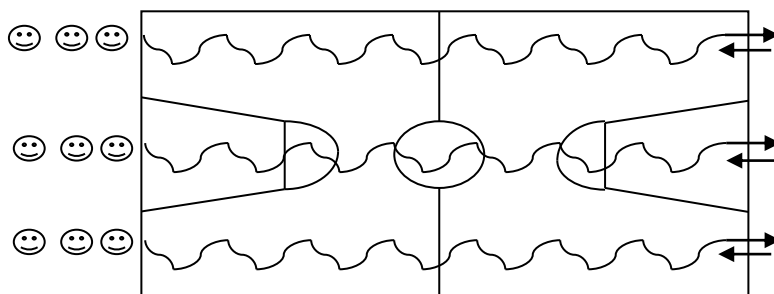
## PROGRAM LATIHAN

### 1. *Dribble* Slalom

- *Dribble* menyilang kanan dan kiri tanpa melihat bola, ditempat dan dilanjutkan berjalan sampai ujung lapangan lalu kembali lagi. Dilakukan secara bergantian dengan pemain yang lain.

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble* menyilang ditempat dan merasakan irama bola.
4. Setelah mendengarkan peluit, pemain berjalan menggunakan *dribble* menyilang dan merasakan irama bola.
5. Setelah sampai ujung lapangan, pemain kembali lagi kegaris awal menggunakan *dribble* menyilang seperti tadi.
6. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal.



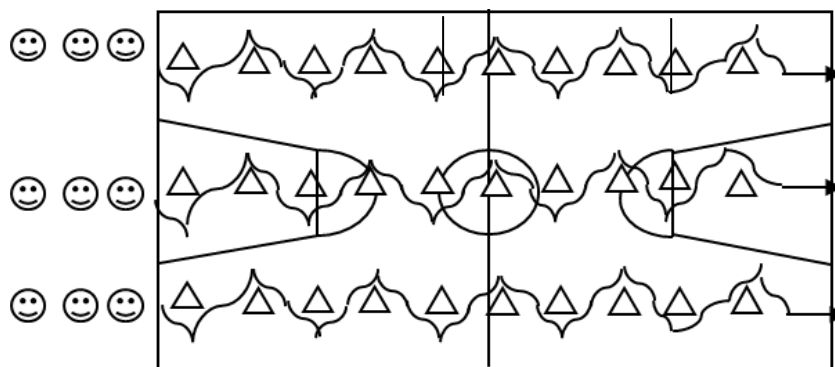
Gambar 5. Model Latihan *Dribble* Slalom Minggu Pertama

## Lampiran 23. Lanjutan

- *Dribble* zig-zag melewati rintangan (*cone*) menggunakan *dribble* satu kali dilanjutkan menyilang lalu *dribble* kiri satu kali dilanjutkan menyilang sampai ujung lapangan dan kembali lagi dengan *dribble* seperti tadi

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble* menyilang melewati rintangan (*cone*) menggunakan *dribble* satu kali dilanjutkan menyilang lalu *dribble* kiri satu kali dilanjutkan menyilang sampai ujung lapangan.
4. Setelah sampai ujung lapangan, pemain kembali lagi kegaris awal dan tetap menggunakan *dribble* seperti tadi.
5. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola ke pemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal.



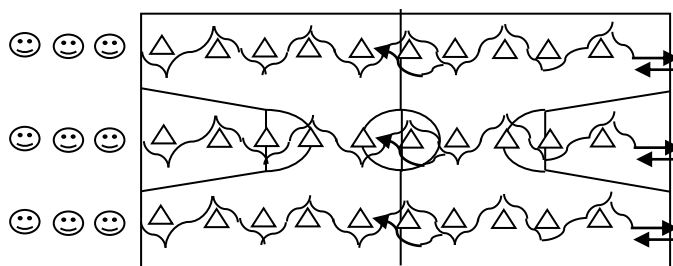
Gambar 6. Model Latihan *Dribble* Slalom Minggu Kedua

#### Lampiran 24. Lanjutan

➤ *Dribble zig-zag* melewati rintangan (*cone*) menggunakan *dribble menyilang* kanan dan kiri langsung kesetengah lapangan lalu kembali lagi menggunakan *dribble menyilang* dan dilanjutkan keseberang lapangan lalu kembali lagi. Dilakukan secara bergantian dengan pemain lain

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi 3 kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble menyilang* melewati rintangan (*cone*) menggunakan *dribble menyilang* kanan dan kiri langsung kesetengah lapangan lalu kembali lagi ke garis awal menggunakan *dribble menyilang* seperti tadi.
4. Setelah sampai digaris awal, pemain melakukan *dribble menyilang* seperti tadi keujung lapangan.
5. Setelah sampai ujung, pemain melakukan *dribble menyilang* seperti tadi ke garis awal.
6. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble menyilang* seperti pemain awal.



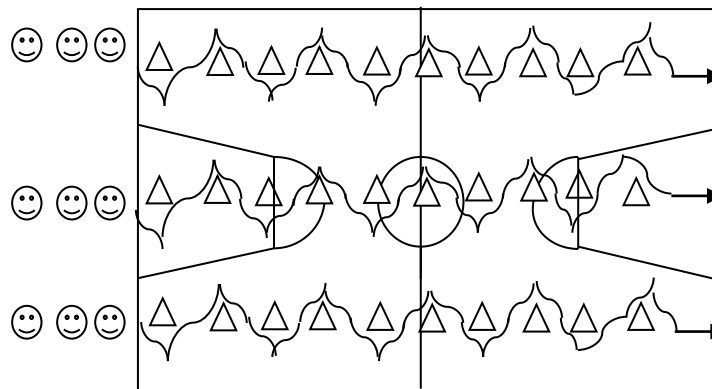
Gambar 7. Model Latihan *Dribble Slalom* Minggu Ketiga

## Lampiran 25. Lanjutan

- Dibagi menjadi tiga kelompok yang sama jumlahnya, dilakukan perlombaan *dribble zig-zag* melewati rintangan (*cone*) sampai ujung lapangan lalu kembali lagi. Penyerahan bola dilakukan dibelakang garis.

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble zig-zag* melewati rintangan (*cone*) sampai ujung lapangan secepat-cepatnya.
4. Setelah sampai ujung lapangan, pemain melakukan *dribble* seperti tadi kegaris awal secepat-cepatnya.
5. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal.



Gambar 8. Model Latihan *Dribble* Slalom Minggu Keempat

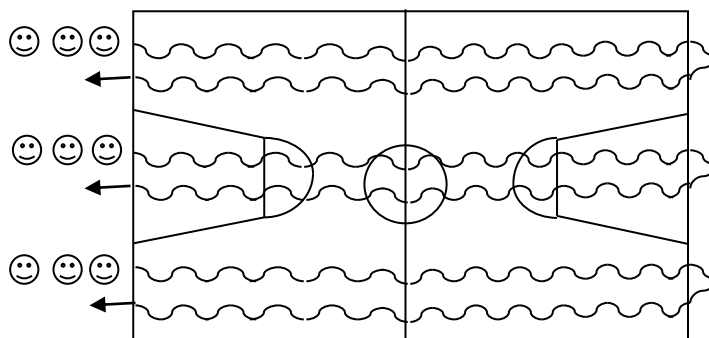
## Lampiran 26. Lanjutan

### 2. *Dribble Beranting*

➤ *Dribble* menggunakan tangan kanan dan kiri tanpa melihat bola diletakkan dan dilanjutkan *dribble* bola sampai ujung lapangan menggunakan tangan kanan lalu kembali lagi menggunakan tangan kiri. Dilakukan secara bergantian dengan pemain lain

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble* ditempat kanan dan kiri secara bergantian dan merasakan irama bola.
4. Setelah mendengar peluit, pemain melakukan *dribble* menggunakan tangan kanan keujung lapangan
5. Setelah sampai ujung lapangan, pemain kembali lagi kegaris awal menggunakan *dribble* tangan kiri.
6. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal.



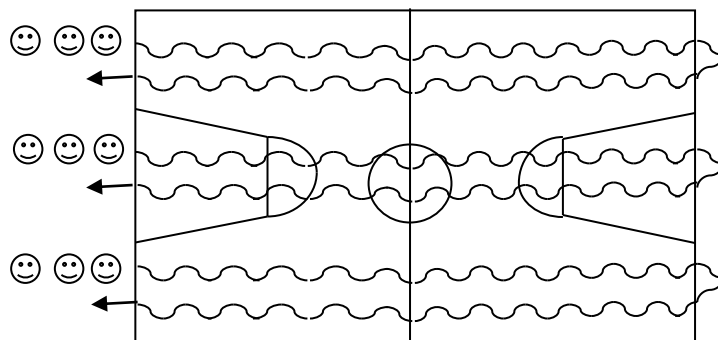
Gambar 9. Model Latihan *Dribble Beranting* Minggu Pertama

Lampirab 27. Lanjutan

- *Dribble* bola menggunakan dua bola secara bersamaan kanan dan kiri sampai ujung lapangan lalu kembali lagi. Dilakukan secara bergantian dengan pemain lain

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble* menggunakan dua bola secara bersamaan kanan dan kiri sampai ujung lapangan.
4. Setelah sampai ujung lapangan, pemain kembali lagi kegaris awal menggunakan *dribble* seperti tadi.
5. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal



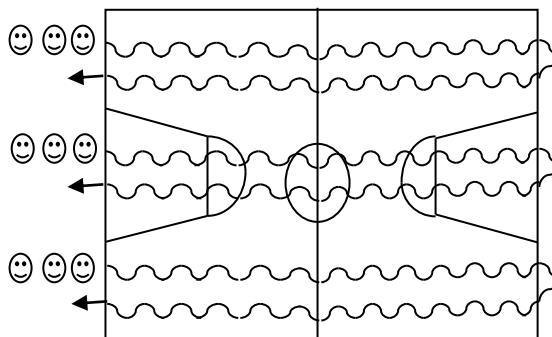
Gambar 10. Model Latihan *Dribble* Beranting Minggu Kedua

## Lampiran 28. Lanjutan

➤ *Dribble* bola menggunakan tangan kanan setengah lapangan lalu kembali lagi menggunakan tangan kiri dan dilanjutkan keseberang lapangan menggunakan tangan kanan lalu kembali lagi menggunakan tangan kiri. Dilakukan secara bergantian dengan pemain yang lain

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble* menggunakan tangan kanan kesetengah lapangan dan kembali lagi kegaris awal menggunakan *dribble* kiri.
4. Setelah sampai awal, pemain melakukan *dribble* menggunakan tangan kanan keujung lapangan.
5. Setelah sampai ujung lapangan, pemain melakukan *dribble* kegaris awal menggunakan *dribble* kiri.
6. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal



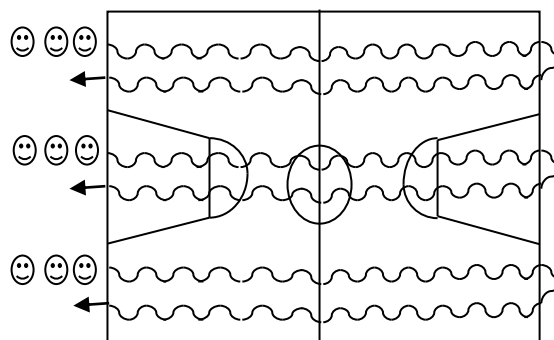
Gambar 12. Model latihan *dribble* berantng minggu ketiga

## Lampiran 29. Lanjutan

- Dibagi menjadi tiga kelompok yang sama jumlahnya, dilakukan perlombaan *dribble* sampai ujung lapangan menggunakan tangan kanan lalu kembali lagi menggunakan tangan kiri. Penyerahaan bola dilakukan dibelakang garis. Berikut ini adalah gambar dari model latihan *dribble slalom* dan *dribble* beranting

Langkah ke :

1. Pemain dibagi menjadi tiga kelompok sama rata.
2. Pemain memegang bola dibelakang garis.
3. Pemain melakukan *dribble* kanan keujung lapangan menggunakan tangan kanan secepat-cepatnya.
4. Setelah sampai ujung lapangan, pemain kembali lagi kegaris awal menggunakan *dribble* kiri secepat-cepatnya.
5. Setelah sampai garis awal, pemain menyerahkan bola kepemain lain dan bergantian melakukan *dribble* menyilang seperti pemain awal.



Gambar 12. Model latihan *dribble* berantng minggu keempat