

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BATURADEN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Handito Prabowo
NIM. 12601244168

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BATURRADEN**

Disusun oleh :

Handito Prabowo
NIM 12601244168

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

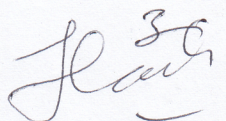
Yogyakarta,

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui
Dosen Pembimbing,



Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Handito Prabowo

NIM : 12601244168

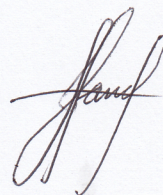
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Ball handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Baturraden

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

Yogyakarta, Juli 2019

Yang menyatakan,



Handito Prabowo
NIM. 12601244168

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 BATURRADEN

Disusun oleh:

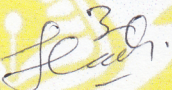
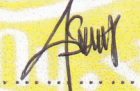

Handito Prabowo
12601244168

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Agustus 2019

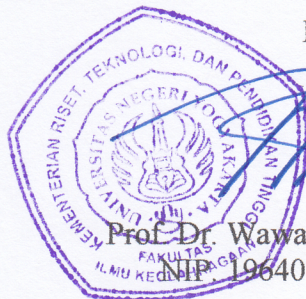
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing Nurhadi Santoso, M.Pd		30-08-2019
Sekretaris Aris Fajar Pambudi, M.Or		29-08-2019
Penguji Tri Ani Hastuti, M.Pd		29-08-2019

Yogyakarta, Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA N 1 BATURRADEN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh

Handito Prabowo
NIM. 12601244168

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *ball handling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 siswa putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring adalah AAHPERD *basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reliabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan menggiring siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden, dengan nilai $t_{hitung} 10.338 > 2.09$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.15%, dan selisih sebesar 0.44 detik.

Kata kunci: kemampuan menggiring, *ball handling*, bola basket

KATA PENGANTAR

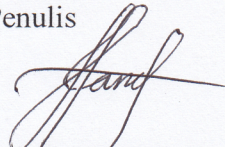
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Kecakapan Menggiring Bola Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Baturraden” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. (Tim Penguji) selaku ketua penguji, sekretaris, dan penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
5. Siti Isbandiyah selaku Kepala SMA Negeri 1 Baturraden yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Para guru dan staff SMA Negeri 1 Baturraden yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juli 2019
Penulis



Handito Prabowo
NIM. 12601244168

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Bola Basket	8
2. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	10
3. Hakikat Latihan	13
4. Hakikat <i>Ball handling</i>	20
5. Keterampilan <i>dribbling</i> dalam permainan bola basket.....	24
6. Program <i>ball handling</i> untuk <i>dribble</i>	24
7. Pengaruh <i>Ball handling</i> terhadap kecakapan menggiring bola basket	25
8. Karakteristik Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1	
Baturraden	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan	26

C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	40
2. Hasil Data Penelitian	40
3. Hasil Analisi Data.....	42
B. Pembahasan.....	45
C. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian	49
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Table 1. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Table 2. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribble</i>	41
Table 3. Uji Normalitas	43
Table 4. Uji Homogenitas	44
Table 5. Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Control Dribble</i>	10
Gambar 2. <i>Speed Dribble</i>	11
Gambar 3. <i>Around The Waist</i>	22
Gambar 4. <i>Around The Head</i>	22
Gambar 5. <i>Rhythm Drill dan Figure Eight</i>	23
Gambar 6. <i>Figure Eight Speed Dribble</i>	23
Gambar 7. Lapangan <i>Control Dribble Test</i>	36
Gambar 8. Grafik Hasil Penilaian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribble</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	54
Lampiran 2. Surat Penelitian dari SMA Negeri 1 Baturraden	55
Lampiran 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	57
Lampiran 5. Uji Normalitas	60
Lampiran 6. Uji Homogenitas	61
Lampiran 7. Uji t	62
Lampiran 8. Table t	63
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan seringnya diadakannya turnamen-turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air, itu bertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk di Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola

basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB PERBASI), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda Perbasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pencab PERBASI) (Sarumpaet, 2013).

Kecakapan adalah kemahiran atau penguasaan hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* (Nurrochmah, S. 2009:41). Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu: 1) Teknik melempar dan menangkap (*passing*), 2) Teknik menggiring bola (*dribbling*), 3) Teknik menembak (*shooting*), 4) Teknik *pivot*, 5) Teknik tembakan *lay-up* (Sodikun, I. 1992:48).

Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ball handling*). *Ball handling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin, M. 2004: 39).

Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena

kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan yang dinyatakan oleh (Indra, 2009: 3).

Dengan adanya pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ball handling* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket dalam melatih kemampuan *dribbling*, *pasing*, dan *shooting* dalam bermain. Karena *dribbling*, *passing*, dan *shooting* merupakan teknik dasar bermain bola basket.

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut Ahmadi, N. (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat

dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden terutama pemain putra dalam melakukan dribble masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurang variasi latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan oleh pelatih masih kurang, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan dribble.

Melihat fakta di lapangan masih banyak peserta putra ekstrakurikuler yang kesulitan saat melakukan *dribbling*, pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* 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 melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum nampak. Pada saat latihan, terlihat sangat monoton dan tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang peserta didik diberikan latihan *dribbling* yang bervariasi, latihan lebih banyak berpusat pada *shooting* dan *passing*, sehingga saat latihan permainan, bola hanya berpindah-pindah dari anggota tim yang satu ke anggota tim lainnya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Pada hakikatnya *dribbling* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bola basket tetapi *dribbling* 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, *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Ball handling merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ball handling* dan *dribble*. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Prusak (2007: 25), latihan *ball handling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan latihan *ball handling* sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. Untuk menyempurnakan teknik dalam bola basket maka menuntut kepada para pelatih untuk mengembangkan formasi melatih kepada hal yang fundamental permainan bola basket yang baik, sehingga melatih *ball handling* merupakan syarat utama.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Ball handling* terhadap Kecakapan Menggiring Bola Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Baturraden “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*.
3. Kemampuan *dribble* peserta ekstrakurikuler bola basket putra perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk latihan yang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *ball handling* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah “Adakah pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden ? “

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti bertujuan “Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handing* terhadap keterampilan *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden“

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teoritis :

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan keterampilan menggiring pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden.

b. Manfaat secara praktis :

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden.
2. Bagi pelatih, dapat menjadi referensi untuk mengembangkan model latihan pada pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan sarana dan prasarana demi meningkatkan prestasi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Ahmadi, N. (2007: 2) “olahraga permainan bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim”. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya poin-poin indah dari regu yang bertanding.

Bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu. Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya (Sumiyarsono, D. 2002: 1). Lebih lanjut Sumiyarsono, D. (2002: 1) menyatakan bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol

oleh wasit, petugas meja dan seorang pengawas pertandingan, jika hadir. (FIBA, 2014: pasal 1, 1)

Inti dari olahraga bola basket tersebut adalah bola basket dan *basket* (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelundung, dan menepuk bola. Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Sumiyarsono, D. 2002: 2). Dalam mencapai kemenangan, satu regu bola basket harus mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang serupa.

Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik gerakan dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basketnya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan.

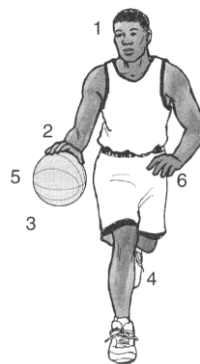
Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada

kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring nya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

2. Teknik Dasar *Dribbling*

1. *Control dribble* (rendah)

Control dribble merupakan gerakan menggiring dengan posisi bola rendah dan dekat badan sehingga mudah dikontrol.



gambar 1. *Control Dribble*

(Sumber : <http://evioscahyo.blogspot.com/2012/09/teknik-dribble-basketball.html>)

2. *Speed dribble* (tinggi)

Speed dribble adalah gerakan menggiring dengan posisi bola tinggi sehingga memungkinkan untuk melihat posisi kosong untuk melakukan *passing* dan menggiring bola dengan cepat



Gambar 2. *Speed Dribble*

(Sumber : https://www.123rf.com/photo_70678697_stock-vector-modern-professional-basketball-player-in-action-logo-power-speed-fast-dribble-attack.html)

3. *Cros over dribble* (zig-zag)

Cros Over dribble merupakan gerakan menggiring bola menggunakan kedua tangan secara bergantian dengan menyilangkan arah bola ke kanan dan ke kiri.

4. Menggiring di antara dua kaki

Menggiring jenis ini membutuhkan *dribbling* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. *Dribbling* ini sebenarnya tidak dominan dan jarang digunakan dalam sebuah permainan bola basket akan tetapi cocok dilakukan untuk *freestyle*. Cara melakukannya mulailah menggiring di lapangan dengan tangan kanan di sisi kanan tubuh, melangkahkan dengan kaki

kiri maka dari gerak tersebut menghasilkan celah di antara kaki sehingga bisa dilewati bola.

5. *Dribble jab-step*

Salah satu keunggulan *dribble jab-step* adalah untuk membuat pemain bertahan bergerak pada saat menghalangi pergerakan, sehingga mudah untuk melewatinya. Cara melakukannya adalah ketika sudah *dribbling* di daerah lawan fokuskan pada satu titik di lantai di daerah yang dijaga pemain bertahan. Tepat sebelum mencapai titik yang dijaga pemain bertahan lawan, lakukanlah *jab-step* ke arah kiri dengan kaki kiri untuk membuat pemain bertahan bergerak ke sebelah kiri tubuh. Lanjutkan *jab-step* tersebut dengan menjejakkan kaki kiri untuk membuatmu bergerak kembali ke kanan. Dorongan dari kaki kiri ini seharusnya menggerakkan ke arah yang berlawanan dengan arah gerak pemain bertahan. Lanjutkan *dribbling* ke arah kanan dengan kecepatan penuh.

6. *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung)

Untuk melakukan teknik ini perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behind-the-back*. Ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah *dribbling* tanpa harus mengubah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola. Awalnya dimulai *dribbling* ke arah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ke tangan kiri, gunakan tangan dan lengan kiri untuk mengayunkan bola dengan cepat ke belakang punggung sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuh. Segera tangkap bola dengan tangan kanan dan lanjutkan *dribbling* ke arah baru.

7. *Dribble stop-on-go*

Menggiring jenis ini menggunakan perubahan kecepatan *dribbling* untuk membuat pemain lain kehilangan keseimbangan sehingga akan mudah melewati pemain yang menghadang pergerakan. Untuk melakukan *dribbling* ini dimulai *dribbling* dengan tangan kanan atau kiri. Berhenti mendadak, teruskan *dribbling* satu atau dua kali dalam keadaan berhenti selama sesaat, selanjutnya sebisa mungkin lanjutkan *dribbling* kembali.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Pasurney, (2001: 8) Latihan olahraga merupakan pengertian dari semua usaha dalam proses meningkatkan prestasi, termasuk pula semua usaha untuk mempertahankan. Sedangkan menurut Suharno dalam Irianto, D.P. (2002: 11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dari sisi teori pendidikan, proses peningkatan prestasi ini terjadi karena perencanaan dan cara mempengaruhi yang diarahkan secara khusus pada peningkatan kemampuan manusia seutuhnya. Jadi latihan dengan pengertian tersebut bisa dilakukan di sekolah, di olahraga rekreasi dan fitnes, di olahraga pencegahan dan rehabilitasi, serta di olahraga prestasi. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang

panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan.

Untuk mencapai prestasi puncak seperti yang disebutkan diatas, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang lama, latihan secara teratur, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah hingga menuju yang sulit. Teknik-teknik yang dilatihpun harus dilatih secara berulang-ulang sehingga gerakan yang semula sulit menjadi mudah untuk dilakukan dan koordinasi gerak menjadi lebih halus dan lues sehingga akan lebih menghemat energi.

Menurut Morehause dan Miller dalam Indra, (2009: 16) “melalui latihan seseorang dapat mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu”. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seseorang untuk meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan. Tes untuk mengevaluasi hasil Latihan kekuatan yang dapat dilaksanakan setelah 4 - 6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro (Bompa dalam Lorenza, D. 2014: 26). Frekuensi yang diberikan pada latihan ini adalah tiga kali per minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama enam minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Tohar dalam Lorenza, D (2014: 26), bahwa frekuensi merupakan ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan

gerak setiap giliran. Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan, Komponen tersebut antara lain:

1. Intensitas latihan

Intensitas latihan pada dasarnya menentukan laju atau lambatnya peningkatan kemampuan dan prestasi serta terjadinya penyesuaian:

- 1) intensitas di batas bawah peningkatan yang lambat, berlanjut terus, mantap (dasar prestasi yang baik), sebagai akibatnya beban latihan harus besar.
- 2) intensitas tinggi peningkatan prestasi lebih cepat, namun kurang stabil, sebagai akibatnya sebagai akibatnya dianjurkan untuk memberikan beban latihan extensive yang banyak.
- 3) menentukan intensitas latihan terutama untuk atlet pemula tidak hanya diarahkan pada penyesuaian fungsional, namun juga diarahkan pada ketepatan gerakanya.

Pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui hal ini disebabkan karena irama permainan relative sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Maka dalam program latihan harus memasukkan jumlah kerja dengan variasi intensitas yang dilakukan terus-menerus.

2. Lama latihan

Lamanya latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori dalam suatu latihan. Lamanya waktu yang dibutuhkan dalam suatu latihan, jarak tempuh yang dilaksanakan dalam latihan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan.

3. Volume latihan

Volume latihan dapat diartikan sebagai banyak kalinya latihan yang dilakukan. Hal ini termasuk pengulangan jenis-jenis latihan yang akan memberikan efek pada cabang olahraga yang dimaksudkan. Memilih bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga (Irianto, D.P. 2002: 53).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan individu dan dalam pencapaian prestasi dengan memberikan latihan secara berulang sehingga didapat hasil latihan yang maksimal.

b. Tujuan dan sasaran latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut 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
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 maupun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip-prinsip latihan

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

Prinsip kesiapan adalah kondisi dimana peserta ekstrakurikuler siap untuk berlatih.

2) Individual

Individual yang dimaksud adalah kondisi individu yang akan dilatih.

3) Adaptasi

Adaptasi adalah proses dimana individu beradaptasi dengan latihan dan kondisi lingkungan tempat individu melakukan latihan.

4) Beban lebih

Beban lebih yang dimaksud adalah memberikan porsi latihan yang bebannya ditambahkan atau dlebihkan secara bertahap, sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dengan latihan dan mengembangkan kemampuannya secara maksimal.

5) Progresif

Progresif adalah suatu perubahan yang bersifat maju, meningkat dan berkelanjutan atau bertahap selama periode waktu tertentu.

6) Spesifik

Spesifik yang dimaksud adalah latihan yang digunakan harus sesuai dengan tujuan atau keterampilan yang ingin dikembangkan, sehingga dapat mengembangkan keterampilan yang dituju secara maksimal.

7) Variasi

Variasi yang dimaksud adalah adanya variasi dalam latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta.

8) Pemanasan dan pendinginan

Pemanasan dan pendinginan termasuk dua komponen yang sangat penting, karena apabila peserta melakukan pemanasan atau pendinginan yang tidak sesuai dengan gerakan inti, dapat membuat peserta beresiko mengalami cedera.

9) Latihan jangka panjang

Latihan jangka panjang dibutuhkan untuk memaksimalkan tujuan dari latihan dan untuk meningkatkan keterampilan secara maksimal.

10) Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan adalah dapat menurunnya keterampilan peserta apabila peserta melakukan latihan secara tidak teratur dan tidak sesuai.

11) Tidak berlebihan

Latihan yang diberikan tidak boleh berlebihan, karena porsi yang berlebihan dapat merusak otot dan mengakibatkan peserta mudah mendapatkan cedera.

12) Sistematis.

Latihan harus dilakukan secara sistematis, sehingga peserta mengalami perubahan yang maksimal.

Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah:

1. Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan
2. Prinsip variasi
3. Model dalam proses latihan
4. Prinsip peningkatan beban.

Menurut Irianto, D.P. (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 berkebalikan (*reversible*)

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

3) Prinsip Kekhususan (*specifity*)

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.

4. Hakikat *Ball handling*

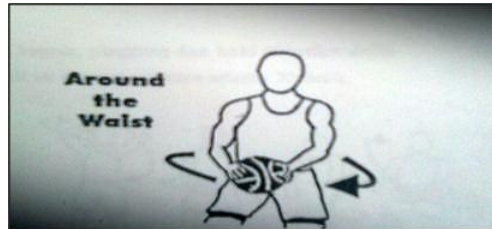
Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dalam penguasaan bola. Arifin, M. (2004: 39) mengatakan bahwa “sebelum mempelajari teknik bermain *dribling*, *pasing* dan *shooting* perlu

terlebih dahulu diajarkan *ball handling* (penguasaan bola) hal ini ditujukan agar pemain memiliki kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik”. Sedangkan menurut Kosasih, D. (2007: 18), *ball handling* merupakan “kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana mereka menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *ball handling* sangat berperan dan menentukan dalam penampilan gerak-gerak dasar pada permainan bola basket pada saat bermain maupun bertanding sehingga keterampilan *ball handling* harus dimiliki oleh setiap pemain agar bola yang dikuasai sulit untuk dirampas oleh lawan, mencari kesempatan untuk melakukan *shooting* dan mengatur irama permainan.

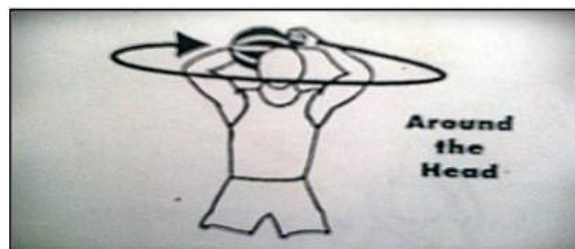
Mengingat pentingnya *ball handling* dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket, untuk itu sangat dibutuhkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan keterampilan pemain, sehingga dengan meningkatnya kemampuan melakukan teknik dasar dapat berpengaruh pada keterampilan bermain. Bentuk-bentuk latihan *ball handling* yang secara umum dan diajarkan antara lain:

- a. *Around The Waist* (melingkari pinggang)



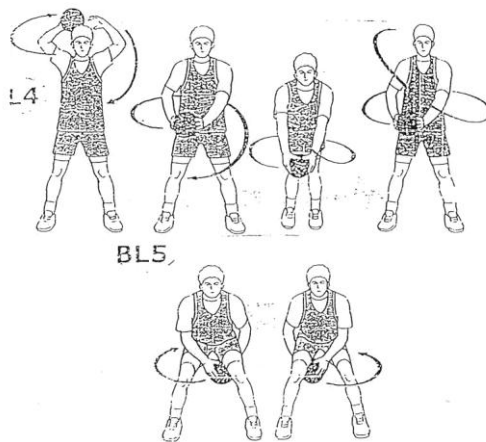
Gambar 3. *Around The Waist*
(Sumber : Metode Pelatihan Bola Basket Dasar, 2004;40)

- b. *Around The Head* (melingkari kepala)



Gambar 4. *Around The Head*
(Sumber : Metode Pelatihan Bola Basket Dasar, 2004;39)

- c. *Rhythm Drill* (melingkari kepala, pinggang dan kaki)

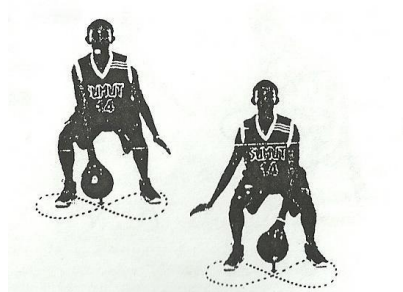


Gambar 5. *Rhythm Drill dan Figure Eight*
(Sumber : http://diecoach.blogspot.com/2009/08/ballhandling_9.html)

- d. *Figure Eight* (angka 8)

Figure eight adalah gerakan memutar bola pada kaki kanan dan kiri secara bergantian.

- e. *Figure Eight Speed Dribble* (membentuk angka delapan dengan posisi badan jongkok agak rendah)



Gambar 6. *Figure Eight Speed Dribble*
(Sumber. <https://docplayer.info/47664960-Pengaruh-latihan-ballhandling.html>)

5. Keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket

Diantara kecakapan dalam permainan bola basket, hal yang paling penting dalam mengembangkan seorang pemain bola basket ialah *dribble*. Oliver, (2004: 49) mengatakan bahwa “*dribble* merupakan teknik yang pertama kali harus diperkenalkan kepada para pemain, karena *dribble* merupakan keterampilan yang penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam bola basket”. Sedangkan menurut Muhajir, (2006: 15) menjelaskan bahwa “cara menggiring yang benar adalah dengan menggunakan satu tangan (kiri atau kanan) atau keduanya secara bergantian”. Dalam permainan bola basket *dribble* memiliki beberapa fungsi antara lain: untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan”.

Dribble dimulai ketika seorang pemain, mendapatkan penguasaan atas bola hidup di lapangan permainan, melempar, menepis menggelindingkan atau men-*dribble* bola di lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul dan menyentuhnya kembali sebelum bola menyentuh pemain lain. *Dribble* berakhir ketika pemain tersebut menyentuh bola dengan kedua tangannya secara bersamaan atau membuat bola tertahan beberapa saat pada satu atau kedua tangannya. (Peraturan permainan bola basket, 2014: 26).

6. Program *ball handling* untuk *dribble*

Menurut Arifin, M. (2004: 39) “*ball handling* (penguasaan bola) merupakan kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik” sedangkan “*dribble* merupakan salah

satu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak dengan memantulkannya ke lantai” hal ini sesuai dengan pernyataan Wissel (2013: 95).

Pada dasarnya *ball handling* sangat menentukan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket, dimana kemampuan menguasai bola diperoleh pada saat latihan. Sehingga dengan latihan *ball handling* akan memberikan efek yang positif terhadap keterampilan menggiring, semakin pemain basket dapat menguasai bola maka akan semakin baik pula kemampuan menggiringnya. Program latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring dilakukan dalam bentuk latihan macam-macam *ball handling* dan volume latihan yang berbeda-beda, seorang pemain bola basket bila sudah menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket maka pemain tersebut akan menjadi seorang pemain yang handal.

7. Pengaruh *Ball handling* terhadap kecakapan menggiring bola basket

Olah bola atau *ball handling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil “memeriksa sekitar” adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

8. Karakteristik Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Baturraden

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera SMA Negeri 1 Baturraden yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berusia antara 15-18 tahun. Peserta mulai kelas 10 hingga kelas 12 berjumlah 20 orang. Menurut pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden, sebelumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket ini sangatlah banyak dan menjadi salah satu ekstrakurikuler yang sangat diminati, namun semenjak berkembangnya olahraga futsal, banyak peserta yang beralih ke ekstrakurikuler tersebut, sehingga kini yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket bisa dikatakan sedikit. Namun, pelatih cukup senang dengan peserta yang tersisa, karena beliau berpendapat mereka yang bertahan pada ekstrakurikuler ini adalah mereka yang benar-benar menyukai olahraga bola basket dan antusias dalam berlatih.

Menurut Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian ini dilakukan oleh:

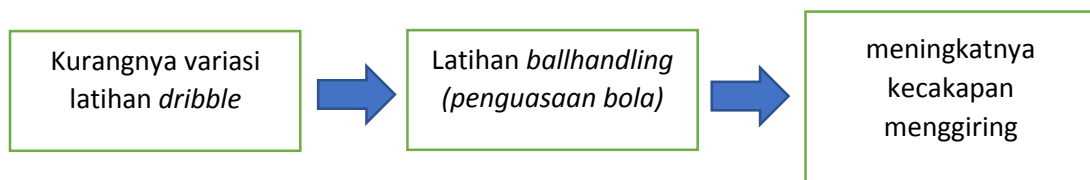
1. Penelitian yang dilakukan oleh Windo Wiriadinata (2013). Penelitian ini berjudul, "Pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet putri klub bola basket Yuso Yogyakarta". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "One Group Pretest Posttest Design". Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putri klub Yuso Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 15 atlet putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* adalah AAHPERD basketball control dribble Test. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91" dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95'. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dengan nilai t hitung $4.527 > 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.02%, dan selisih sebesar 1.08067 detik
2. Penelitian ini dilakukan oleh Farid Setiawan (2016), penelitian ini berjudul, "Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket dan seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian

eksperimen semu (quasi experiment) dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Surabaya yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 16 putra dan 17 putri. Cara memperoleh data dengan melakukan pre-test, perlakuan dan post-test yang dilakukan 4 kali pertemuan. Dari hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 21 dapat diketahui hasil pre-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil post-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184. Berdasarkan perhitungan SPSS statistic 21 test dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_o diterima dan H_a ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,393 > 2,042$) dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian treatment dengan nilai persentase sebesar 8,27% pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya.

C. Kerangka Berfikir

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya pemain yang masih kesulitan saat melakukan *dribbling* yaitu pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling*, kebanyakan cara *dribbling* para pemain bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Dari deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain menjadi handal dalam suatu cabang olahraga yang digeluti dalam penelitian ini khususnya bola basket, dengan latihan-latihan tersebut ditujukan agar pemain memiliki keterampilan dalam bermain bola basket. Salah satu keterampilan dalam bola basket adalah teknik *dribbling*. Teknik *dribbling* menuntut seorang pemain basket untuk dapat menguasai bola dari segala bentuk arah datangnya bola dan menggiring bola tersebut dengan cepat dan lincah ke daerah lawan lalu memasukan bola ke ring lawan, perkenaan dan sentuhan pada saat *dribbling* pada bagian telapak tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain. Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah keterampilan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara terukur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan keterampilan seseorang. Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait lemahnya *dribbling* peserta putera ekstrakurikuler bola basket di SMA

N Baturraden yaitu dengan latihan *ballhandling*. Latihan *ballhandling* merupakan latihan yang sederhana yang terdiri atas beberapa bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan teknik *dribbling* pemain. Melalui proses latihan, pemain diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal. Oleh karena itu pemain yang memiliki *ballhandling* baik akan mudah dalam menguasai teknik *dribbling*. Latihan dilakukan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Sebagai seorang pelatih hendaknya mengetahui dasar untuk melatih terutama tata cara memberikan porsi latihan atau pembebanan latihan *dribble* yang bervariasi agar pemain tidak mengalami kejenuhan saat melakukan latihan. Pada penelitian ini, peneliti ingin membuktikan bahwa latihan *ballhandling* yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan *dribble* pada peserta putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden



Dari kerangka konseptual diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *ballhandling* (penguasaan bola) memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecakapan bermain bola basket dalam olahraga bola basket.

D. Hipotesis

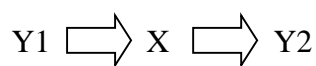
Sesuai dengan hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan menggiring. Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, S. 2002: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2003: 18) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

Y1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Hasil pretest yang baik bila hasil test setelah melakukan *treatment* memiliki perubahan yang signifikan dari hasil sebelum dilakukan *treatment*.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Nana Sudjana dalam Juhanis, (2012: 62) “variabel secara sederhana dapat diartikan sebagai ciri individu, objek, gejala, dan peristiwa yang dapat diukur secara kualitatif atau kuantitatif”. Sedangkan menurut Sugiyono, (2011: 38) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (Ballhandling) dan variabel terikat (Kecakapan bermain bola basket). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah yang digunakan, maka terlebih dahulu peneliti mengemukakan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) *Ball handling* (penguasaan bola)

Ball handling merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat

menuntut kemampuan dalam pengenalan dan penguasaan bola sehingga teknik-teknik dasar bola basket dapat dilakukan dengan baik. (Arifin, M. 2004: 39)

2) Kecakapan bermain bola basket

Kecakapan bermain bola basket merupakan kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik dasar yang harus dikembangkan dan berguna untuk menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dapat diukur menggunakan tes bermain bola basket melewati cone selama 30 detik menurut (Atmojo, M.B. 2007: 90)

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1) Populasi

Menurut Sugiyono, (2011: 61) Populasi merupakan “wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Arikunto, S. (2006: 130) populasi merupakan “keseluruhan dari subjek penelitian”. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa putera yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden yang berjumlah 20 orang.

2) Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah populasi 20 orang tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut *total sampling*. Hal ini sesuai

dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto, S. (2006: 120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2011: 148). Menurut Arikunto, S. (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan tes.

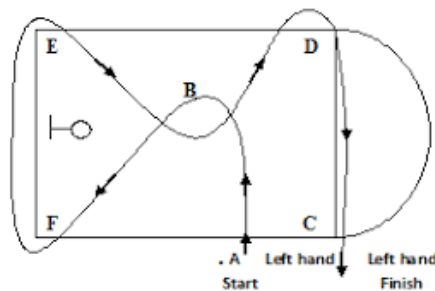
Tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah AAHPERD *basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain.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

1. Menggunakan setengah lapangan bola basket
2. Dilakukan di daerah *key hole*
3. Teste 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

4. Pancang ke enam atau pancang tempat memulai pelaksanaan, sejajar dengan pancang tengah tapi berada persis di luar garis. Pancang ini disebut pancang A
5. Untuk orang kidal posisinya di sebelah kanan pancang A
6. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Nilai total adalah jumlah nilai dari kedua pelaksanaan tes
7. Ketentuan khusus: (1) untuk pelanggaran bola (*travelling*, *double dribble*, dan sebagainya). Hentikan pelaksanaan tes, kembali ke garis awal, ulangi lagi dari awal, (2) jika pelaksanaan atau bola salah dalam melewati pancang (menggiring lewat sisi dalam pancang atau melewati garis pancang), hentikan pelaksanaan dan mulai dari awal kembali, (3) Jika pelaksanaan gagal untuk melewati salah satu titik dimana kehilangan kontrol, hentikan pelaksanaan dan mulai dari awal lagi



Gambar 7. Lapangan *Control Dribble Test*
(Sumber : AAHPERD)

E. Teknik Analisis Data

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan *ball handling* (X) terhadap kecakapan bermain bola basket (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

1) Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono, (2012: 172) “penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas data”. Untuk melakukan uji normalitas data penelitian ini diuji menggunakan Chi Kuadrat, dengan rumus:

$$\chi^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Sumber: Sugiyono, 2012: 172

Keterangan:

χ^2 : Nilai chi-kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

f_h : Frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Dengan kriteria pengujian, jika χ^2_{hitung} dengan χ^2_{tabel} artinya data dinyatakan berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2012: 172).

b. Homogenitas

Sedangkan untuk menguji homogenitas suatu data menggunakan uji Bartlett dengan rumus: Varians gabungan dari seluruh sampel:

$$S^2 = (\sum (n_i - 1) / \sum (n_i - 1))$$

Harga satuan B:

$$B = (\log S^2) \sum (n_i - 1)$$

Uji Bartlett:

$$\chi^2 = (\ln 10) \{B - \sum (n_i - 1) \log s_i^2\}$$

Sudjana, 2000: 263

Dengan kriteria pengujian, jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ artinya data dinyatakan homogen dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak homogen. (Sudjana, 2000: 264).

2) Uji Hipotesis

a. Uji Perbedaan

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kecakapan bermain bola basket, maka data dianalisis dengan rumus statistik menggunakan teknik analisis ttest.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Sumber: Sudjana, 2005: 239

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Baturraden pada tanggal 8 April 2019 s.d 3 Mei 2019. Penelitian diawali dengan melakukan *Pretest* pada hari Senin, 8 April 2019 pukul 15.00 s.d 17.00 WIB dan diakhiri *Posttest* pada hari Jum'at pada tanggal 3 Mei 2019 pukul 15.00 s.d 17.00 WIB. Latihan dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat.

2. Hasil Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *dribble*, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes *dribble (posttest)* dilakukan setelah siswa diberikan latihan *ball handling* selama 16 kali pertemuan. Tes menggiring bola dilakukan dengan secepat-cepatnya.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribble* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* dari 20 siswa, waktu tercepat = 11.91, waktu terlama = 16.58, rata-rata (*mean*) = 14.25, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.53, sedangkan untuk *posttest* waktu tercepat = 11.47, waktu terlama

= 16.13, rata-rata (*mean*) = 13.81, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.48.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 1. *Pretest dan Posttest*

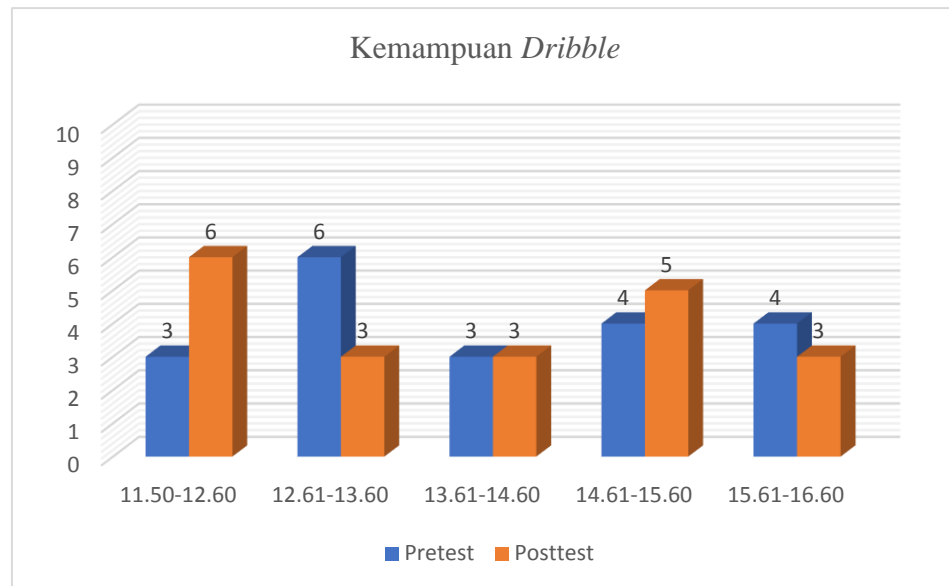
STATISTIK	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
N	20	20
Rata-rata	14.25	13.81
Nilai Tengah	14.34	14.02
Nilai sering muncul	12.83	11.47 ^a
Simpang Baku	1.53	1.48
Nilai Terendah	11.91	11.47
Nilai Tertinggi	16.58	16.13
Jumlah	285.19	276.21

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribble*

Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	F	%
11.50-12.60	3	15%	6	30%
12.61-13.60	6	30%	3	15%
13.61-14.60	3	15%	3	15%
14.61-15.60	4	20%	5	25%
15.61-16.60	4	20%	3	15%
Jumlah	20	100%	20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Hasil Penilaian *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribble*

3. Hasil Analisi Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ atau 0.01 sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ atau 0.01 sebaran dikatakan tidak normal. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 16 IBM. Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut:

Table 3. Uji Normalitas

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
Kelompok Pretest	0.822	0.05	NORMAL
Kelompok Posttest	0.751	0.05	NORMAL

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 55.

2) 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:

Table 4. Uji Homogenitas

	Lavene statistic	Df1	Df2	Sig	keterangan
Pretest-posttest	.017	1	38	.898	Homogeny

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 56.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan *ballhandling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baturraden. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 57.

Table 5. Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	14.2595	10.338	2.09	0.000	0.44900	3.15%
<i>Posttest</i>	13.8105					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 10.338 > 2.09$ (t-tabel df 19) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden”, diterima. Artinya latihan *ball handling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden. Dari data *pretest* memiliki rerata 14.25 detik dan pada saat *posttest* rerata mencapai 13.81 detik. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *ball handling* mampu meningkatkan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden. Besarnya perubahan kemampuan *dribble* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.44 detik lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan *ball handling*, kenaikan persentase sebesar 3.15%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden setelah mengikuti latihan *ball handling*. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa $t \text{ hitung } 10.338 > 2.09$ (t tabel df 19) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden, dengan kenaikan persentase sebesar 3.15%.

Olah bola atau *ball handling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil “memeriksa sekitar” adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja, melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan. Dalam permainan bola basket sebelum pemain melakukan teknik-teknik dasar dalam bola basket alangkah baiknya pada awal latihan untuk memperbaiki keterampilan hendaknya melatih *ball handling* terlebih dahulu, karena latihan ini tidak hanya dapat membantu untuk mendapatkan pemikiran positif dalam latihan serta dapat juga memperbaiki kecepatan tangan dan penguasaan jari. Latihan *ball handling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung

menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ball handling* setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus bisa merasakan apabila bola sedang dipantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain harus bisa mengatur tempo apakah mereka harus *dribbling* dengan cepat atau lambat atau *dribbling* diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola. Dalam penelitian ini yang dimaksud *ball handling* adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan *dribbling* dan kelincahan saat melakukan *dribbling* yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan *dribbling* dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball handling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas siswa putera ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baturraden terkait dengan kurangnya dana dan waktu untuk meneliti semua siswa di SMA Negeri 1 Baturraden.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *dribble*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya, dan waktu untuk penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *ball handling* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baturraden, dengan nilai $t_{hitung} 10.338 > 2.09$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.15%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Jika pelatih tahu bahwa latihan *ball handling* mampu meningkatkan kemampuan *dribble*, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan. Karena selain dapat meningkatkan kemampuan *dribble*, latihan *ball handling* juga dapat meningkatkan kordinasi mata, tangan dan kaki, kelincahan dan juga kecepatan.
2. Sebagai pemacu semangat siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baturraden untuk lebih meningkatkan keterampilan *dribble*.

C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket.

2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain, seperti diasramakan dan diberi kelompok kontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta :Sastra Hudaya.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo. Era Intermdia
- Arifin, Mochamad. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diktat
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Atmojo, M.B. (2007). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS(UNS Press)
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- FIBA. (2014). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB. Perbasi.
- Indra. (2009). Pengaruh Ballhandling Dalam Latihan bola Basket (Laporan hasil Penelitian). Padang: FIK UNP
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY
- Juhanis. (2013). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa FIK UNM Makasar (*Laporan Hasil Penelitian*). Makasar: FIK Universitas Negeri Makasar.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step To win*.
- Lorenza, Dodi. (2014). Pengaruh Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 Meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri I Kaur Utara (*Laporan Hasil Penelitian*). Bengkulu: FKIP UNIB
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurrochmah, Siti. (2009). *Pengembangan Instrumen Tes Bola Bakset Bagi Pemula*. Jakarta: Depbuti IPTEK Olahraga
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya Pustaka
- Pasurney, P.L. (1999). *Latihan Fisik Olahraga*. Indonesia: Pusat Pendidikan dan penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat.
- Prusak, Kevin A. (2007). *Permainan Bola Basket*. Yoyakarta: PT Citra Aji Parama.

- Rohim, Abdul. (2008). *Olahraga Bola Basket*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Sarumpaet dkk. (2013). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Setiawan, Farid. (2016). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya) Diunduh pada 26 Februari 2019.<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbub Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sudjana. (2000). *Metoda Statistika*. Bandung: Transito
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistik*. Bandung: Transito
- Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi aksara
- Wiriadinata, Windo. (2013). Pengaruh latihan ballhandling dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan dribble atlet putri klub bola basket YUSO Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Wissel. (2013). *.Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.53/UN.34.16/PP/2019.

22 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMA Negeri Baturraden
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Hardito Prabowo
NIM : 12601244168
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP : 197403172008121003
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Mei 2019.
Tempat : SMA Negeri Baturraden
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri Baturraden.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Penelitian dari SMA Negeri 1 Baturraden



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
BATURRADEN**

Jalan Raya Rempoah Timur Nomor 786 Baturraden Kode Pos 53151 Telepon 0281-681159
Faksimilie 0281-681159 Surat Elektronik bsmanbat_bms@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 524 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala **SMA NEGERI 1 BATURRADEN** Kabupaten
Banyumas, dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama	: Handito Prabowo
NIM	: 12601244168
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan- Rekreasi, SI
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut di atas benar – benar telah mengadakan penelitian pada bulan April
2019 sampai dengan Mei 2019 dengan judul "**Pengaruh Latihan Ball handling Terhadap
Kecakapan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1
Baturraden**".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, kepada yang berkepentingan untuk dapat digunakan
sebagaimana mestinya.

Baturraden, 3 Mei 2019

Kepala Sekolah
Kepala Sub Bagian Tata Usaha



AJI PRAMULARSO, S.Sos
NIP. 19650127 198602 1 005

Lampiran 3. Hasil Pretest dan Posttest

CONTROL DRIBBLE TEST

NO	NAMA	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
1	EKA ARI	13.60	13.25
2	ENDRIAN	13.39	12.85
3	EVAN	16.25	25.05
4	FRIDIANTO	15.34	14.88
5	IMBANG	12.20	11.78
6	HACINDY	16.30	16.00
7	LUTFI	14.48	14.05
8	RAGIL	12.83	12.35
9	NIAM	16.28	15.73
10	REIKHAN	16.58	16.13
11	ANDIKA	15.40	15.04
12	RIAN	15.25	14.82
13	RANGGA	15.35	14.94
14	HANAN	12.83	12.36
15	DODI	11.91	11.47
16	PRAMUDIKA	13.50	13.12
17	ILMI	12.00	11.68
18	DAFFA	13.00	12.59
19	SATRIO	14.50	14.12
20	RIZKI	14.20	14.00

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics		pretest	posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		14.2595	13.8105
Median		14.3400	14.0250
Mode		12.83	11.47 ^a
Std. Deviation		1.53296	1.48881
Minimum		11.91	11.47
Maximum		16.58	16.13
Sum		285.19	276.21

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.91	1	5.0	5.0	5.0
	12	1	5.0	5.0	10.0
	12.2	1	5.0	5.0	15.0
	12.83	2	10.0	10.0	25.0
	13	1	5.0	5.0	30.0
	13.39	1	5.0	5.0	35.0
	13.5	1	5.0	5.0	40.0
	13.6	1	5.0	5.0	45.0
	14.2	1	5.0	5.0	50.0
	14.48	1	5.0	5.0	55.0
	14.5	1	5.0	5.0	60.0
	15.25	1	5.0	5.0	65.0
	15.34	1	5.0	5.0	70.0
	15.35	1	5.0	5.0	75.0
	15.4	1	5.0	5.0	80.0
	16.25	1	5.0	5.0	85.0
	16.28	1	5.0	5.0	90.0
	16.3	1	5.0	5.0	95.0
	16.58	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.47	1	5.0	5.0	5.0
	11.68	1	5.0	5.0	10.0
	11.78	1	5.0	5.0	15.0
	12.35	1	5.0	5.0	20.0
	12.36	1	5.0	5.0	25.0
	12.59	1	5.0	5.0	30.0
	12.85	1	5.0	5.0	35.0
	13.12	1	5.0	5.0	40.0
	13.25	1	5.0	5.0	45.0
	14	1	5.0	5.0	50.0
	14.05	1	5.0	5.0	55.0
	14.12	1	5.0	5.0	60.0
	14.82	1	5.0	5.0	65.0
	14.88	1	5.0	5.0	70.0
	14.94	1	5.0	5.0	75.0
	15.04	1	5.0	5.0	80.0
	15.05	1	5.0	5.0	85.0
	15.73	1	5.0	5.0	90.0
	16	1	5.0	5.0	95.0
	16.13	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	14.2595	13.8105
	Std. Deviation	1.53296	1.48881
Most Extreme Differences	Absolute	.141	.151
	Positive	.116	.097
	Negative	-.141	-.151
Kolmogorov-Smirnov Z		.630	.676
Asymp. Sig. (2-tailed)		.822	.751

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.017	1	38	.898

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.016	1	2.016	.883	.353
Within Groups	86.764	38	2.283		
Total	88.780	39			

Lampiran 7. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	14.2595	20	1.53296	.34278
	posttest	13.8105	20	1.48881	.33291

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	20	.992	.000

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 - posttest	.44900	.19423	.04343	.35810	.53990	10.338	19	.000

Lampiran 8. Table t

Distribusi Nilai t_{tabel}					
d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$
1	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66
2	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032
6	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707
7	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499
8	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355
9	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250
10	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169
11	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106
12	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055
13	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012
14	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977
15	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947
16	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921
17	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898
18	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878
19	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861
20	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Pemanasan sebelum Treatment



Gambar 2. Latihan *Ballhandling*



Gambar 3. Tes Dribble AAHPERD



Cabang Olahraga : Bola Basket

Frekuensi : 4 kali Seminggu

Hari/Tanggal :

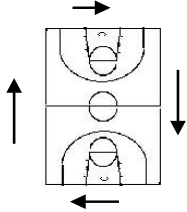

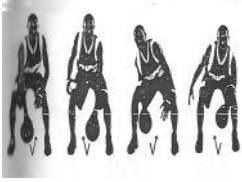
Volume : 120 Menit

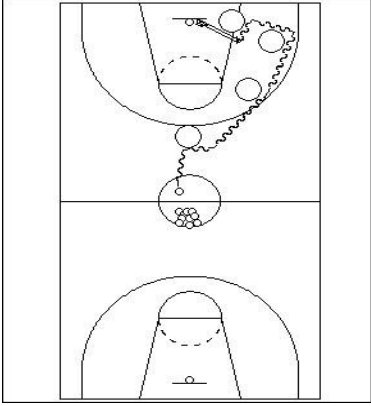
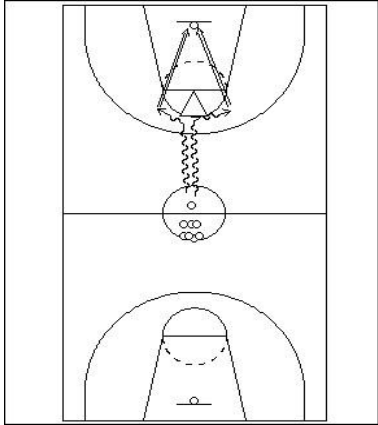
Jumlah Anak Latih : 20

No. Urut Sesi Latihan : 1-4 & 5-8

Intensitas : Sedang

Waktu : 15.30-17.30

Sasaran :			Perlengkapan :	
1. Daya Tahan Aerobik (fisik) 2. Keterampilan Dasar (<i>Dribble</i> dan <i>Shooting</i>)			1. Peluit 2. Stopwatch 3. Bola Basket 4. Cone	
No.	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm- up</i> - Joging ringan - Stretching statis - <i>Stretching</i> <i>dinamis</i>	5 mnt 15 mnt 5 putaran lapangan 10" @gerakan 8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * <i>Coach</i> 	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i>
2.	Latihan inti <i>a. ballhandling</i>	30 mnt 1 orang diberi waktu 1 menit sebanyak 3 set <i>recovery</i> saat menunggu giliran	 	Melakukan 2 gerakan <i>ballhandling</i> : 1) <i>around the</i> <i>waist</i> 2) <i>front</i> <i>and rear</i> <i>crossover</i> (<i>statis</i>)

	<i>b. split the double</i>	30 menit		<p>Melakukan <i>dribble</i> melewati <i>cone</i> yang telah disediakan</p> <p>Kecepatan tidak diutamakan, irama <i>dribble</i> yang harus diperhatikan dan di akhiri dengan lay up.</p>
	c. crossover and shoot	25 mnt recovery saat menunggu giliran		<p>Dribble mendekati cone dan melakukan crossover di akhiri dengan shooting</p>
	Penutup Warm down -jogging ringan -stretching ringan Evaluasi Berdo'a	15 mnt 2x keliling lapangan	<p>***** ***** * <i>coach</i></p>	<p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>

Cabang Olahraga : Bola Basket

Frekuensi : 4 kali Seminggu

Hari/Tanggal :

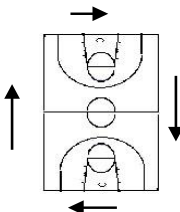
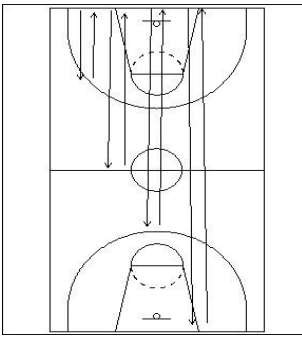
Volume : 120 Menit

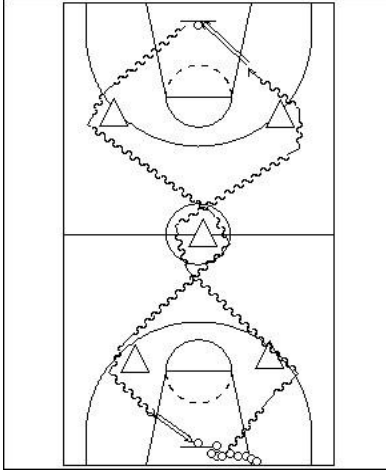
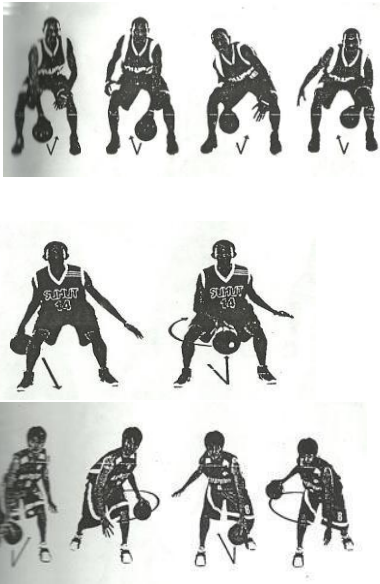
Jumlah Anak Latih : 20

No. Urut Sesi Latihan : 9-12 & 13-16

Intensitas : Tinggi

Waktu : 15.30-17.30

Sasaran :			Perlengkapan :	
1. Daya Tahan Anerobik (Fisik) dan kelincahan 2. Keterampilan Dasar (<i>Dribble</i> dan <i>Shooting</i>)			1. Peluit 2. Stopwatch 3. Bola Basket 4. <i>Cone</i>	
No.	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm- up</i> - Joging ringan - Stretching statis - <i>Stretching dinamis</i>	5 mnt 15 mnt 5 putaran lapangan 10" @gerakan 8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * <i>Coach</i> 	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i>
2.	Latihan inti <i>a. suicide</i>	20 mnt sebanyak 3 set recovery saat menunggu giliran		3 orang berdiri di garis <i>baseline</i> . mendengar aba-aba <i>sprint</i> menuju seperempat, setengah, tiga perempat dan satu lapangan. Secara bolak balik ke <i>baseline</i>

	<i>b. cone cans</i>	35 menit		Melakukan <i>dribble</i> melewati <i>cone</i> dan diakhiri dengan <i>lay up</i> .
	<i>c.ballhandling</i>	30 mnt recovery saat menunggu giliran		Melakukan 3 gerakan <i>ballhandling</i> : 1) <i>front and rear crossover</i> 2) <i>One hand around the leg with one bounce</i> 3) <i>figure eight with the bounce</i> (dinamis bolak balik 1 lapangan)
	Penutup Warm down -jogging ringan -stretching ringan Evaluasi Berdo'a	15 mnt 2x keliling lapangan	***** ***** * <i>coach</i>	Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup