

**PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT DRIBBLE* TERHADAP
KEMAMPUAN MEN-DRIBBLING BOLA DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET
SMA BUDI MULIA DUA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Arief Dwi Wicaksono
NIM. 16602241057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT DRITE* TERHADAP
KEMAMPUAN *MENDRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET SMA BUDI MULIA DUA
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Arief Dwi Wicaksono
NIM. 16602241057

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

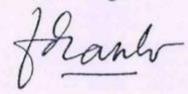
Yogyakarta, 27 April 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Budi Aryanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 196902152000121001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

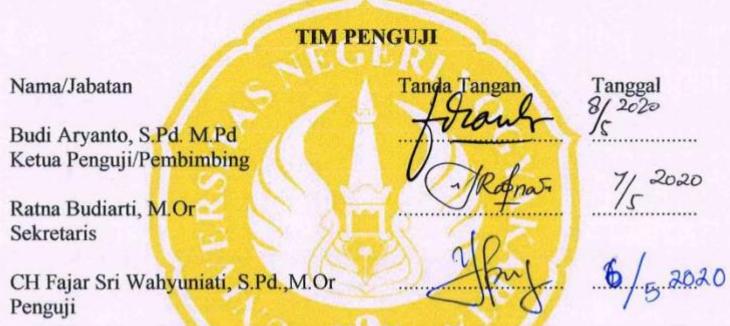
**PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT DRIBBLE* TERHADAP
KEMAMPUAN *MEN-DRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET SMA BUDI MULIA DUA
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Arief Dwi Wicaksono
NIM.16602241057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal Mei 2020



Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 196503011990011001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arief Dwi Wicaksono

NIM : 16602241057

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : **Pengaruh Latihan Figure Eight Dribble Terhadap Kemampuan Men-dribbling Bola Dalam Permainan Bola Basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta**

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

Yogyakarta, 27 April 2020
Yang menyatakan



Arief Dwi Wicaksono
NIM. 16602241057

MOTTO

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”

(HR.Turmudzi).

“Lakukan apa yang membuat mu bahagia”

(Penulis)

“Family is not an important thing’s, It’s everything”

(Michael J.Fox)

“Yakinlah kau bisa dan kau sudah separuh jalan menuju ke sana.”

(Theodore Roosevelt)

“Untuk sukses, sikap sama pentingnya dengan kemampuan”.

(Walter Scott)

“Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusahalah selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia”

(Penulis)

“You can if you think you can do it”

(Penulis)

“Lakukan yang terbaik agar mendapatkan hasil yang baik”

(Penulis)

“Jangan bersikap gaenakan nanti orang akan se-enaknya sendiri”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Ayahanda, Alm. Sumardi ter-hebat Yang selalu membebaskan dan mensupport anaknya untuk memilih pilihannya sendiri tetapi selalu menasehati agar anaknya tetap selamat dunia akhirat dan berguna bagi nusa & bangsa. Walaupun ayah sudah pergi lebih dulu ke rumah ALLAH SWT akan selalu ku ingat nasehat dan amanah mu. Ayah yang tenang di rumah ALLAH SWT , arief sayang ayah. al-fatihah
2. Ibunda Suwendah Pramilun tersayang, kau kirimkan aku kekuatan lewat untaian kata dan iringan do'a. Tak ada keluh kesah di wajahmu dalam mengantar anakmu ke gerbang masa depan yang cerah untuk menggenggam cakrawala dan meraih impian menjadi kenyataan walaupun aku tahu betapa beratnya ditinggal pasang hidup pergi kerumah ALLAH SWT. Sosok ibu sempurna yang diturunkan ALLAH SWT untuk ku menjadi laki-laki yang bertanggung jawab. Kesehatan dan keselamatan dunia dan akhiratlah doa yang selalu ku panjatkan untuk dirimu. Kau satu-satunya harta yang ku miliki maka dari itu kebahagiaan ibulah yang paling ingin ku wujudkan apabila aku sukses nanti.
3. Kedua saudara kandungku, kaka Sigit Eka Prayoga, adik Angger Tri Prasetyo yang selalu men-support satu sama lain, kalian lah yang membuat ku tetap berdiri tegak ketika kita kehilangan sosok ayah. Bersama kalian kita tunjukan ke ayah bahwa kita anak yang patut dibanggakan.

4. Dosen Bolabasket Pak Budi Aryanto, M.Pd . terimakasih sudah memberikan kesempatan untuk belajar organisasi dan memimpin UKM Bola basket. Ilmu yang kau berikan akan selalu ku amalkan untuk karir saya.
5. Kepada kepala sekolah dan pembina ekstrakurikuler SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Terimakasih sudah memberikan saya kesempatan serta membantu saya dalam segala surat-menyurat dan perizinan dalam penelitian ini.
6. Kepada pelatih tim basket putri Ndaru Nur Wibowo dan para pemainnya. Terimakasih atas kesempatan yang diberikan untuk saya bisa melakukan penelitian di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.
7. Keluarga besar UNY Basketball terimakasih khususon Mba dilla yg sudah membantu, kalian udah menjadi rumah kedua saya dan tempat belajar berorganisasi. Serta suatu kebanggan bisa memimpin kalian. semoga silahturahmi kita tidak pernah putus.
8. Keluarga besar PKO B 2016, kalian semua orang yang kuat mampu bertahan sampai akhir, terimakasih sudah tumbuh bersama. Sukses terus kalian semua. See u on top.
9. Nandya Ardya Tenova terimakasih saya ucapkan karena telah begitu baik dan simpatik. Saya berhasil mengatasi semua tantangan ini berkat dukungan mu dan sekarang saya memiliki harapan untuk masa depan yang lebih baik.

**PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT DRIBBLE* TERHADAP
KEMAMPUAN MEN-*DRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET SMA BUDI MULIA DUA
YOGYAKARTA**

Oleh

Arief Dwi Wicaksono
NIM. 16602241057

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eight drible* terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data menggunakan uji *t paired sampel t test*.

Hasil penelitian diperoleh analisis uji *t* pengaruh latihan *figure eight drible* dengan menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket. Menggunakan tangan kanan diperoleh nilai t_{hitung} ($6,524$) $>$ t_{tabel} ($2,201$), dan nilai p ($0,000$) $<$ dari $0,05$. Menggunakan tangan kiri t_{hitung} ($7,983$) $>$ t_{tabel} ($2,201$), dan nilai p ($0,000$) $<$ dari $0,05$. Dengan demikian disimpulkan “Ada Pengaruh Latihan *Figure Eight Drible* Terhadap Kemampuan Men-*dribbling* Bola Dalam Permainan Bola Basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta”.

Kata kunci: *Latihan Figure Eight Drible, Kemampuan Men-dribbling, Bola Basket, tangan kanan, tangan kiri*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Figure Eight Drible* Terhadap Kemampuan Men-*dribbling* Bola Dalam Permainan Bola Basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Budi Aryanto, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Ibu CH Fajar Sri Wahyuni, S.Pd., M.Or selaku penguji, Ibu Ratna Budiarti, M.Or selaku sekedaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Ketua Prodi Pendidikan Kependidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler bola basket, pelatih, pemain tim bola basket putri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta yang sudah memberikan kesempatan dalam melakukakan penelitian ini
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 27 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	9
2. Teknik Permainan Bola Basket.....	12
a. Teknik <i>Passing</i>	12
b. Teknik <i>Shooting</i>	13
c. Teknik <i>Dribbling</i>	14
3. Hakikat <i>Dribbling</i>	15

a) <i>Hesitation Dribble</i>	16
b) <i>High or Speed Dribble</i>	17
c) <i>Crossover Dribble</i>	18
d) <i>Behind The Back Dribble</i>	18
e) <i>Between The Legs Dribble</i>	19
4. <i>Figure Eight Dribble</i>	19
5. Kemampuan <i>Dribble</i> (<i>Low or Control Dribble</i>).	20
6. Hakikat Latihan.....	21
a. Pengertian Latihan.....	21
1) Intensitas Latihan.....	22
2) Lama Latihan.....	23
3) Volume Latihan.....	24
b. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	24
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	25
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
1. <i>Figure Eight Dribble</i>	33
2. Kemampuan <i>Dribble</i> Permainan Bola Basket.....	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	34
1. Instrumen Penelitian.....	34
2. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
1. Uji Prasyarat Analisis.....	38
a. Uji Normalitas.....	38
b. Uji Homogenitas.....	39
2. Uji Hipotesis.....	39
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 Analisis Data.....	42
a. Uji Prasyarat.....	42
1) Uji Normalitas.....	42
2) Uji Homogenitas.....	43
b. Uji Hipotesis.....	44
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi	53

C. Keterbatasan Penelitian	54
D.Saran.	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribble</i>	41
Tabel 2. Uji Normalitas.....	43
Tabel 3. Uji Homogenitas.. ..	43
Tabel 4. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Dribble</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Teknik Melempar dan Mengoper Bola	12
Gambar 2. Teknik <i>Shooting</i>	13
Gambar 3. Teknik Dasar <i>dribble</i>	15
Gambar 4. <i>Hesitation Dribble</i>	17
Gambar 5.. <i>High or Speed Dribble</i> (<i>dribble</i> tinggi atau cepat)	17
Gambar 6. <i>Crossover Dribble</i>	18
Gambar 7. <i>Behind The Back Dribble</i>	18
Gambar 8. <i>Between The Leg Dribble</i>	19
Gambar 9. Latihan <i>Figure Eight Dribble</i>	20
Gambar 10. Teknik <i>Low or Control Dribble</i>	21
Gambar 11. <i>Control dribble test</i>	35
Gambar 12. Grafik Kemampuan <i>Dribble</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	58
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SMA Budi Mulia Dua	59
Lampiran 3. Keterangan <i>Expert Judgement</i>	60
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	61
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	63
Lampiran 6. Uji Normalitas	64
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 8. Uji t.....	68
Lampiran 9. Tabel t.....	69
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 11. Sesi Latihan	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa menjaga kebugaran jasmani sangat di perlukan selama tubuh masih bisa bergerak dan hidup sehat. Hal ini terbukti dengan diselenggarakannya *event-event* olahraga baik itu daerah, nasional, bahkan sampai internasional. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta untuk mendapatkan prestasi dengan baik. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas berolahraga yang dinyatakan oleh Muchtar dalam Indra (2009:1) yaitu kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di gelanggang nasional ataupun internasional.

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19 tahun 1891 (John Oliver, 2007:61). Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia untuk menjaga kebugaran jasmani maupun untuk berprestasi. Olahraga bola basket di Indonesia semakin berkembang sangat pesat, dibuktikan dengan adanya pembangunan lapangan bola basket *outdoor* maupun *indoor* di berbagai kota maupun di daerah pelosok tanah air. Tidak hanya pembangunan lapangan saja yang menjadi tolok ukur bahwa cabang olahraga bola

basket di Indonesia sudah menuju kearah positif antara lain sudah terselenggarakan berbagai *event-event* bergengsi di setiap daerah sampai ketingkat provinsi ,nasional bahkan sampai tingkat internasional. Seperti halnya DBL (*Development Basketball League*) yang sudah konsisten menyelenggarakan *event* untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) terbesar diberbagai provinsi. DBL merupakan *event* yang menjadikan tolok ukur basket anak-anak SMA, karena mereka bisa mempunyai mimpi dan berkesempatan untuk berangkat ke Amerika untuk merasakan program latihan seperti pemain-pemain NBA. Selain DBL , kejuaran nasional berdasarkan kelompok umur pun sudah mulai terselenggarakan dengan rutin. Seluruh provinsi di Indonesia bersaing merebutkan tahta juara KEJURNAS antar kelompok umur untuk mewakili provinsi setempat. Dari pernyataan diatas dapat kita simpulkan bahwa perkembangan bola basket di Indonesia mulai kearah positif.

Permainan bola basket memiliki karakteristik tersendiri. Seperti halnya olahraga yang membutuhkan fisik yang sangat kuat untuk siap berbenturan dengan lawan. Menurut Danny Kosasih (2008:12) Bola basket merupakan kategori permainan yang menggunakan bola besar. Selain itu, bola basket juga memerlukan kemampuan berfikir secara cepat untuk mengambil keputusan yang tepat, tidak hanya menggunakan kineja fisik saja . Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam olimpiade di Jerman pada tahun 1936. Menurut Sodikin Candra, (2010: 23) Bola basket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia. Namun, baru tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Bolabasket Seluruh

Indonesia (PERBASI). Sarumpaet (1992:202) menyatakan 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 1 oleh pengurus daerah (Pengda Perbasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab Perbasi).

Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan hal yang memerlukan gerak tubuh dapat diperoleh melalui latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut. Terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *shooting*, *passing*, *dribbling* (Nurrochmah, S. 2009:41). Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik. Sehingga akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar pengusaan bola atau setuhan bola pada telapak tangan. Agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin, M 2004:39).

Seorang pemain dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena akan mempengaruhi meningkatkan keterampilan. Keterampilan dalam permainan bola basket ialah kemampuan *dribbling*, *passing*, *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain bola basket. Menurut Hal Wissel (2000), *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. *Dribble* membantu memindahkan bola dilapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan, setiap tim membutuhkan pemain yang ahli dalam menggiring bola untuk membawa bola dengan cepat dilapangan

dan melindunginya terhadap penjagaan. Kemampuan men-*dribble* yang bagus adalah kunci untuk meningkatkan kualitas permainan. Maka dari itu dengan *dribble*, pemain memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan digunakan.

Dalam hal ini untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan bermain basket siswa putri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta, mereka harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Disitu lah tempat mereka bisa meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam bermain basket. Menurut Usman dan Setyowati (1993:22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat meningkatkan kecerdasan karena siswa bisa mendapatkan wawasan pengetahuan mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang mereka pilih. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya dilaksanakan pada hari senin, rabu, jumat pukul 15.30-17.30 WIB.

Menurut pengamatan penulis, kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Budi Mulia Dua memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket sangat disenangi siswa putri karena olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang dapat membawa nama baik sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan dengan baik namun masih banyak memiliki kendala yang sering terjadi pada pemain saat bertanding seperti: seringnya kehilangan bola pada saat melakukan

penyerangan ke daerah lawan, kemampuan *dribbling, passing*, dan *shooting* yang tidak akurat,

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan, kemampuan pemain bola basket di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta terutama pemain putri 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 pemain 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 di 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* perlu diperhatikan, agar atlet bisa leluasa untuk melakukan pergerakan saat *dribble*.

Dengan adanya pendapat-pendapat di atas bahwa latihan *figure eight dribble* sangat mendukung siswa putri SMA Budi Mulia Dua dalam meningkatkan kemampuan *dribble* untuk melewati pemain lawan saat pertandingan. Karena *dribble* memudahkan pemain untuk memindahkan bola dari daerah pertahanan ke daerah penyerangan. Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan men-*dribbling*

bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Peneliti menggunakan metode latihan *figure eight dribble*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pada saat melakukan *dribble* masih sering kehilangan bola, pandangan mata masih tidak melihat kedepan, badan terlihat kaku dan bola masih suka dipukul-pukul tidak mengikuti irama bola.
2. Belum diketahui pengaruh metode latihan *figure eight dribble* terhadap kelincahan men-*dribble* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat mempengaruhi terhadap peningkatan kemampuan *dribble*.
4. Kemampuan *dribble* atlet bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta 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 *figure eight dribble* terhadap kemampuan *men-dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Pengaruh latihan *figure eight dribble* menggunakan tangan kanan terhadap

kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Pengaruh latihan *figure eight dribble* menggunakan tangan kiri terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan men-*dribble* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan men-*dribble* bola dengan menggunakan tangan kanan dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta ?
3. Apakah ada pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan men-*dribble* bola dengan menggunakan tangan kiri dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui.

1. pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.
2. Pengaruh latihan *figure eight dribble* menggunakan tangan kanan terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

3. Pengaruh latihan *figure eight dribble* menggunakan tangan kiri terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

Metode latihan *figure eight dribble* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atlet bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

2. Secara Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih bola basket untuk lebih teliti, kreatif dan selektif dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar pemain bola basket khususnya dalam melakukan gerakan *dribble*.
- b. Supaya pemain mengerti bahwa latihan *figure eight drible* merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang keterampilan teknik dasar *dribble* dan kemampuan men-*dribble* dalam permainan bola basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Hal Wissel (2000) bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim dengan tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa, bola dapat diberikan hanya dengan operan (*passing*) dengan tangan atau dengan men-*dribblenya* beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Bola basket ditemukan pertama kali pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan: Springfield College). Naismith merancang bolabasket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah pelatihan YMCA.

Dalam permainan bola basket menggunakan bola besar yang dapat di dorong, ditepuk dengan telapak tangan, dilemparkan, ditangkap dan di giring menuju sebuah keranjang (Perbasi, 2004:9). Bola basket mempunyai tujuan dari kedua tim. Mendapatkan angka dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Pemain diawasi

oleh *refree* (wasit) *table official* (perangkat pertandingan), dan seorang commissioner (pengawas pertandingan) (Perbasi, 2004: pasal 1,1).

Menurut Prusak (2007:25) latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bolah yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun. Dilakukan secara variatif mulai dari mengatur tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:11) inti dari olahraga bola basket tersebut adalah bola dan basket (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. 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 (Dedy Sumiyarsono, 2002: 2).

Bola basket merupakan olahraga tontonan terkenal khususnya di televisi, penayangan pertandingan NBA ke seluruh dunia dan pertandingan antar universitas yang sering disebut NCAA (*National Collegiate Athletic Association*) merupakan wadah pemain basket universitas di Amerika untuk bisa melanjutkan karirnya ke NBA. Pertandingan bola basket diikuti oleh pria maupun wanita telah mempengaruhi banyak orang untuk ikut serta dalam olahraga ini. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang, walapun awal bola

basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan baik di dalam ruangan maupun diluar ruangan (*outdoor*) pada semua musim. Kompetisi bola basket terbilang unik, karena tidak seperti olahraga lainnya, ia mudah dimodifikasi. Meskipun hampir semua pertandingan bolabasket memulai pertandingan dengan 5 pemain seperti pada umumnya. Namun, pada kesempatan lainnya pertandingan bola basket yang sudah di modifikasi bisa memulai pertandingan dengan 3 pemain tetapi dengan menggunakan setengah lapangan saja.

Nuril Ahmadi (2007: 2) menyatakan bahwa olahraga permainan bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna serta perlunya melakukan suatu latihan baik dan teratur dalam rangka pembentukan kerjasama tim. Permainan ini juga mempertunjukan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil bergerak dengan lincah, tembakan yang bervariasi dari 2 angka maupun 3 angka, terobosan yang menakjubkan, gerakan yang penuh atraksi seperti halnya *slam dunk* (memegang ring) dan silih bergantinya poin-poin indah dari tim yang bertanding. Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang dilatih 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 yaitu *dribble*, *passing*, dan *shooting*.

Sesuai dengan kutipan Nuril Ahmadi (2007: 2) di atas. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan seorang pemain dalam menampilkan berbagai gerakan pada permainan bola basket sangat ditentukan pada seberapa besar penguasaan teknik-teknik dasar yang dikuasai. Teknik keterampilan merupakan cara yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah gerak dengan gerakan- gerakan yang efisien.

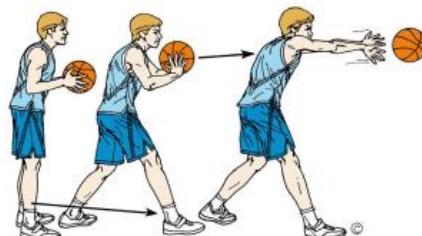
2. Teknik Permainan Bola Basket

Menurut Nuril Ahmadi (2007:12) Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dan dipelajari terlebih dahulu dalam permainan bola basket antara lain:

a. *Passing* (memberi operan)

Teknik ini merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket. *Passing* merupakan istilah melempar atau memberikan bola kepada satu rekan tim.

Melakukan *passing* haruslah dilakukan secara cepat dan tepat untuk mendapatkan peluang memasukan bola sebanyak-banyaknya. Melalui *passing* peluang untuk mencetak angka akan semakin besar. Tim yang hebat adalah tim yang mempunyai kerjasama yang baik, kerjasama itu dijuwudkan dengan *passing*.



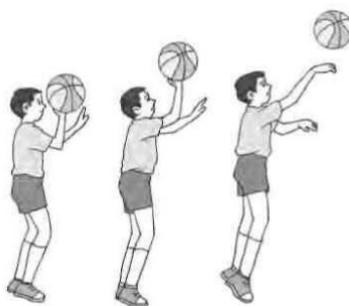
Gambar 1. Teknik Melempar atau Mengoper Bola (*passing*)

Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2007: 14)

b. *Shooting* (menembak)

Teknik ini adalah teknik yang paling banyak dipakai untuk menciptakan Angka Angka tercipta apabila bola masuk ke dalam keranjang. Kemenangan suatu tim ditentukan oleh berapa banyak bola yang masuk saat pemain menembakan bola ke dalam keranjang lawan. Untuk itu teknik menembak memang sangat penting dikuasai oleh para pemain sebagai dasar bermain bola basket.

Menembak dalam permainan bola basket adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hasil ketepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola ke dalam keranjang. Pada saat melakukan tembakan, angka yang diperoleh berbeda-beda tergantung posisi pada saat kita melakukan tembakan misalnya: tembakan dilakukan dari dalam lingkaran, maka nilai yang didapat 2 poin, namun jika dilakukan di luar lingkaran maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin.



Gambar 2. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2007: 26)

c. *Dribbling* (menggiring bola)

Kegunaan *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Melakukan *dribbling* harus menggunakan satu tangan dan saat melangkah bola harus dipantulkan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah menggunakan salah satu tangan kanan atau kiri, kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan (Muhajir, 2006: 44).

Dribble atau menggiring bola dalam olahraga basket adalah cara membawa bola dalam permainan bola basket dimana bola dipantul-pantulkan ke lantai dengan menggunakan salah satu tangan secara bergantian baik sambil berlari, setengah lari, ataupun berjalan. Hal-hal penting yang harus diperhatikan ketika melakukan *dribbling* adalah dengan menjaga pandangan kita untuk tetap melihat ke depan atau ke lawan dan kontrol bola dari tangan sehingga bola tersebut tidak mudah direbut oleh pihak lawan.

Dari tujuan permainan bola basket tersebut, untuk melakukan serangan tentu menggunakan *dribbling*. Dengan menguasai teknik *dribbling* yang bagus akan dengan mudah melakukan serangan ke daerah lawan. Dalam permainan bola basket teknik *dribbling* bola paling banyak digunakan, karena dengan teknik *dribbling* ini akan membawa bola mendekati ring

dan memudahkan untuk mencetak angka dari jarak yang tidak begitu jauh untuk melakukan tembakan.



Gambar 3. Teknik Dasar *Dribble* (menggiring)
Sumber Gambar: Nuril Ahmadi (2007: 17)

3. Hakikat *Dribbling*

Menurut Nuril Ahmadi (2007:17) teknik menggiring bola dalam bola basket mempunyai dua cara, yaitu teknik menggiring bola rendah (posisi di bawah lutut), dan menggiring bola tinggi (posisi di atas lutut). Masing-masing dari teknik menggiring ini tentu memiliki maksud dan tujuan, seperti menggiring bola rendah untuk melindungi bola dari jangkauan lawan yang hendak merebut, sedangkan menggiring bola tinggi bertujuan untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan dengan cepat.

Berikut ini langkah-langkah atau cara melakukan *dribbling* atau menggiring bola dalam olahraga basket Menurut Nuril Ahmadi (2007:17):

1. Bola dipantulkan ke lantai menggunakan satu tangan.
2. Jari-jari tangan harus mengontrol pantulan bola agar tidak bergerak tanpa arah.

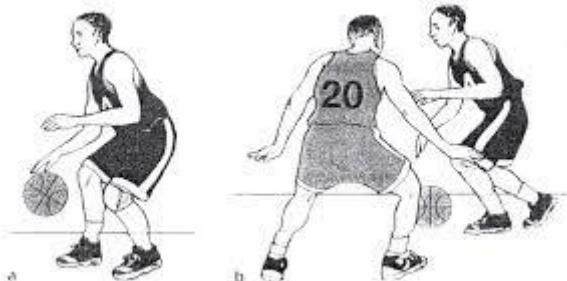
3. Saat bola dipantulkan, tangan harus dengan segera mengikuti arah bola kemudian langsung menempelkan telapak tangan pada bola.
4. Ketika men-*dribbling* bola, pergelangan tangan harus dilenturkan dan rileks.
5. Posisi tubuh jangan terlalu tegak, melainkan harus sedikit membungkuk untuk mempermudah saat menggiring bola.
6. Kepala harus tegak lurus menghadap ke depan, hal ini dilakukan untuk melihat posisi lawan yang di depan mata dan mengantisipasi apabila lawan akan merebut bola.
7. Agar bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan, manfaatkan kedua tangan secara bergantian untuk melakukan *dribbling*.

Macam-macam jenis teknik *dribbling* dalam olahraga bola basket , Saat menjalankan permainan bola basket, teknik *dribbling* harus disesuaikan menurut kondisinya saat itu, sehingga bola bisa dipertahankan dan tetap dalam penguasaan. Oleh karena itu banyak sekali macam-macam jenis *dribbling* yang sudah dikembangkan oleh para pemain untuk mengelabui atau mempertahankan penguasaan bola. Berikut ini macam-macam *dribble* dalam bola basket menurut Danny Kosasih (2008: 39) :

- a) *Hesitation dribble* (*dribble* dengan perubahan kecepatan langkah)

Merupakan teknik *dribble* yang digunakan untuk membuat pemain lawan berpikir bahwa pemain yang melakukan drible tersebut akan memperlambat tempo *dribbling* atau justru malah mempercepatnya berguna untuk menipu dan menghindari lawan. Perubahan kecepatan

langkah membuat lawan kehilangan keseimbangan dan tidak dapat menebak gerakan tubuh selanjutnya.

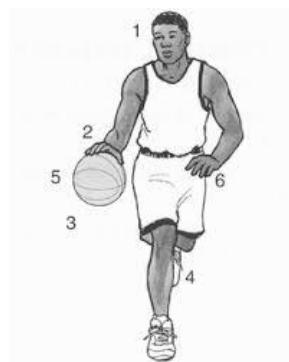


Gambar 4. Teknik *Hesitation Dribble*

Sumber: Danny Kosasih (2008: 39)

b) *High or Speed Dribble (Dribble Tinggi)*

Teknik *dribble* ini merupakan jenis *dribble* yang biasanya digunakan ketika pemain berada di lapangan terbuka atau bebas, jauh dari lawan, dan harus bergerak secepatnya dengan bola. Saat men-*dribbling* dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya mendorong bola kedepan agar bola cepat sampai kedaerah pertahanan lawan. Untuk tangan yang digunakan men-*dribbling* tidak berada samping melainkan di depan pinggul.

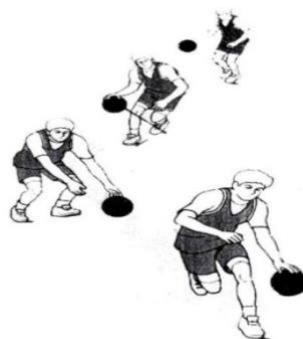


Gambar 5. *High or Speed Dribble (dribble tinggi atau cepat)*

Sumber: Hal Wissell (2000:97)

c) *Crossover Dribble* (memindahkan bola dari tangan)

Crossover dribble adalah men-*dribble* bola dengan memindahkan bola dari tangan yang satu kearah tangannya yang lain serta melindungi bola dengan tangan satunya.. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan ketika mampu bergerak dengan cepat. Namun bola bisa dicuri bila tangan satunya tidak melindunginya karena bola tidak terjaga.



Gambar 6. *Crossover Dribble* (memindahkan bola dari tangan)

Sumber: Nuril Ahmadi (2007:18)

d) *Behind The Back Dribble* (*dribble* melewati bagian belakang tubuh)

Merupakan jenis *dribble* yang sering digunakan ketika pemain mengganti arah gerakan, agar dapat melewati atau terbebas dari pemain bertahan. Cara melakukannya bola digerakkan atau dipindahkan dari salah satu tangan ke tangan lainnya melalui bagian belakang pinggul .

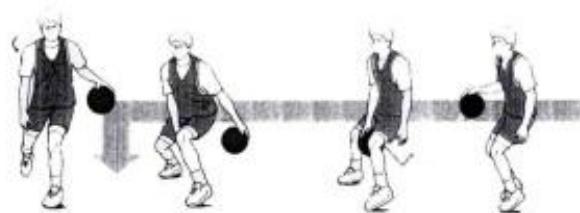


Gambar 7. *Behind The Back Dribble*

Sumber:<http://diecoach.blogspot.com/>

e) *Between The Legs Dribble* (Melewati Antara Dua Kaki)

Teknik *dribble* untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela-sela dari kedua kaki.

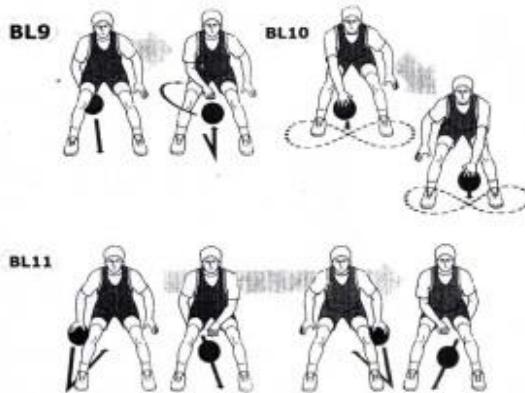


Gambar 8. Between The Legs Dribble

Sumber: Danny Kosasih (2008:40)

4. *Figure Eight Dribble*

Figure eight dribble drill dirancang untuk melatih perasaan dan sentuhan men-*dribble* bola dengan meningkatkan kemampuan untuk dapat menggerakan bola rendah dilapangan. Teknik ini membantu memperkuat tangan pemain untuk menggiring bola dan menangkap bola . Cara melakukan *figure eight dribble* sebagai berikut : rentangkan kaki selebar bahu, tekuk lutut dan rendahkan punggung. Pandangan mata kedepan, mulai dengan bola pada tangan kanan dan *dribble* rendah dibawah lutut dengan ujung jari kebagian depan dari kaki kanan lalu *dribble* ke bagian sela-sela kedua kaki dan menuju bagian depan dari kaki kiri. Lanjutkan pola membentuk seperti angka 8, dan kemudian ubah arah untuk mundur di antara kedua kaki .

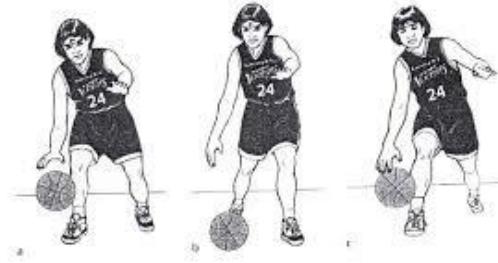


Gambar 9. Figure Eight Dribble

Sumber: http://diecoach.blogspot.com/2009/08/ballhandling_9.html

5. Kemampuan *Dribble (Low or Control Dribble)*

Dribble ini berguna ketika dijaga secara ketat dan harus tetap melindungi serta menjaga bola selalu dibawah pinggul. Keseimbangan dalam berdiri yang merupakan dasar pengendalian *dribble*. *Dribble* memungkinkan untuk bergerak secara cepat, mengubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara, namun tetap dalam melindungi bola. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam kontrol *dribble* yaitu pandangan mata harus tetap melihat keadaan seluruh lapangan, kaki dibuka selebar bahu, berat badan bertumpu pada kaki, lutut dibengkokkan untuk bergerak. Letakan tangan yang sedang tidak men-*dribble* bola untuk melindungi bola agar tidak di ambil lawan, posisi tangan saat men-*dribble* harus rileks supaya bisa leluasa bergerak dan tidak kehilangan bola, *dribble* bola dengan bagian-bagian jari, jangan men-*dribble* bola lebih tinggi dari lutut dan dekat tubuh, tempatkan posisi tangan yang tidak men-*dribble* di depan bola untuk melindungi bola dari lawan



Gambar 10. Low or Control Dribble

Sumber: Danny Kosasih (2008:38)

6. Hakikat Latihan

a. Pengetian Latihan

Menurut Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2018:17) 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. Bompa dalam Djoko Pekik Irianto (2018:17) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan ketrampilan dan kapasitas energi..

Djoko Pekik Irianto (2002: 11) menyatakan bahwa 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 yang dimaksudkan diatas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur dan terjadwal, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metode berkesinambungan dari sederhana menuju yang komplek, dari mudah ke yang sulit, dari sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerakan harus dilatih secara bertahap

dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis..

Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa latihan yang dimaksud adalah proses pelatihan dilaksanakan secara terus menerus, materi yang diberikan harus teratur dan bertahap. Jadwal latihan harus terencana, latihan harus menggunakan pola dan sistem berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit.

Menurut Miller dalam Indra (2009:16) melalui latihan seseorang dapat mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu. Disebutkan dalam istilah fisiologinya seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan system 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

Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan, komponen tersebut antara lain:

1) Intensitas Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2018:60) Pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui, hal ini disebabkan karena irama permainan relatif sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Intensitas sebagai ukuran kualitas latihan kinerja maksimum tubuh, detak jantung dan kadar laktat darah

Dalam penilaian intensitas latihan dibagi menjadi beberapa penilaian, diantaranya : 1. 50-70% intensitas rendah, 2. 70-80% intensitas sedang, 3. 80-100% intensitas tinggi. Dalam melakukan aktivitas ini atlet diperlukan jumlah repetisi untuk mengetahui perkembangan dari aktivitas yang sudah dilakukan. Pada saat latihan berjalan diperlukan adanya recovery dan interval. Artinya, apa bila latihan berlangsung selama 2 jam setiap pertemuan makan semakin banyak melakukan ulangan gerak teknik berarti semakin tinggi kadar intensitasnya. Sebaliknya apabila dalam waktu 2 jam hanya sedikit pengulangannya yang dapat dilakukan, Maka semakin rendah intensitasnya.

Oleh karena itu cara lain menentukan intensitas latihan adalah dengan memberikan waktu recovery dan interval secara singkat maupun lama. semakin singkat pemberian waktu interval dan recovery maka semakin tinggi intensitas latihannya. Begitu juga sebaliknya, semakin lama memberikan waktu recovery dan interval maka intensitas latihan semakin rendah.

2) Lama latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2018:59) Lama 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

Menurut Djoko Pekik Irianto (2018:59) 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 (Djoko Pekik Irianto. 2002:53) Menurut Harsono (2015:101) mengatakan bahwa volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan fisik, teknik maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya waktu latihan. Volume latihan ialah banyaknya beban latihan yang dilakukan pada satu sesi latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

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, dan
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan mempercantik kemampuan teknik olahragawan dalam bermain bola basket untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2018:47) Prinsip latihan dapat dilakukan sebagai tolok ukur agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali pertemuan, antara lain: prinsip kesiapan, individual, beban lebih, adaptasi, progresif, dst. Dalam hubungan prinsip latihan harus memperhatikan sifat dasar atlit yang beragam. Seperti halnya beragama, potensi yang berbeda-beda, mudah bosan, adaptasi lingkungan yang lambat maupun cepat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 48) Berdasarkan sifat tersebut ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses latihan:

- 1) Prinsip beban berlebih. Dalam prinsip ini tubuh setiap pemain disesuaikan dengan adaptasi terhadap latihan. Penyesuaian tersebut dilakukan secara progresif atau meningkat yang disebut superkompensasi.
- 2) Prinsip kembali keasal. Prinsip ini tubuh akan mengalami pengurangan adaptasi terhadap latihan apabila tidak dilakukan secara berkesinambungan dan teratur yang akan berakibatkan penurunan prestasi.
- 3) Prinsip kekhususan. Latihan khusus harus sesuai dengan yang apa dibutuhkan pada cabang olahraga tersebut. dalam latihan perlu

memperhatikan peran sistem energi, pola gerak dan keterlibatan otot dan komponen kebugaran

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Amri Muttaqiin (2008). Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan menggiring *crossover* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket 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.
2. Dalam penelitian Bani Anwar (2009) dengan judul “Perbandingan latihan menggiring bola dengan tangan kanan kiri bergantian dengan latihan menggiring bolak balik terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi Kabupaten Majalengka”. Jenis latihan menggiring bola dengan tangan kanan kiri memiliki kelebihan seperti: kemampuan waktu reaksi tangan kanan dan kiri lebih

cepat karena dilakukan bergantian, semangat latihan lebih tinggi karena geraknya berubah-ubah (kanan dan kiri bergantian), variasi pemberian rangsang lebih tinggi, kelincahan gerak lebih baik dan kekurangan dari latihan ini yaitu konsentrasi lebih sulit karena berkonsentrasi pada kedua tangan secara bergantian, sedangkan latihan dengan menggiring bola hilir mudik memiliki kelebihan seperti konsentrasi lebih mudah kerana hanya berkonsentrasi pada satu tangan (*dribble* tangan kanan atau kiri saja), waktu reaksi lebih lambat dan kelemahan latihan ini yaitu semangat berlatih akan lebih rendah dan kelincahan gerak yang kurang baik.

Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti mengkaji perbedaan latihan menggiring bola dengan tangan kanan kiri bergantian dan menggiring hilir mudik, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan menggiring bola akan mempengaruhi peningkatan keterampilan dan kecepatan menggiring bola pada permainan bola basket, namun dalam hal ini dicari mana yang lebih efektif dan latihan menggiring bola kanan kiri bergantian mempunyai pengaruh lebih besar terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

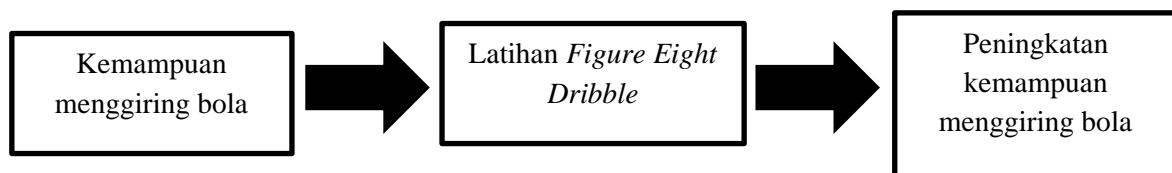
C. Kerangka Berfikir

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. Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait lemahnya *dribbling* pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta yaitu dengan latihan *figure eight dribble*. Melalui proses latihan, pemain diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal. Oleh karena itu pemain yang memiliki kemampuan *dribble* yang baik akan mudah dalam menguasai teknik *dribbling*.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan pengaruh latihan *figure eight dribble* (X) terhadap kemampuan menggiring bola (Y), dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Dari kerangka konseptual diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *figure eight dribble* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam olahraga bola basket.

D. Hipotesis

Sesuai dengan hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini :

1. Ada pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *men-dribble* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta
2. Ada pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *men-dribble* bola menggunakan tangan kanan dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta
3. Ada pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *dribble* dengan menggunakan tangan kiri dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *dribble* dan pengaruh latihan *figure eight dribble* dengan menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap kemampuan *dribble*. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dalam Arikunto (2002: 398) metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah. Karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode dengan sampel tidak terpisah. Sampel tidak terpisah berarti penelitian ini menggunakan satu kelompok sampel saja. Sampel tersebut diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Sukardi (2003:18) menyatakan bahwa desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya *grup control*, adapun rancangan tersebut
$$Y1 \rightarrow X \rightarrow Y2$$
 bagai berikut ini

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. Tempat Dan waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan 10 Januari 2020 – 14 Februari 2020.

Tempat Penelitian dilaksanakan di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Penelitian diawali dengan melakukan *Pretest* pada hari Jumat, 10 Januari 2020 pukul 15.30- 17.30 WIB. *Posttest* dilakukan pada hari Jumat, 14 Februari 2020 pukul 15.30-17.30 WIB. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011:61) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas beberapa subjek maupun objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 12 pemain.

2. Sampel

Sugiyono (2012: 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili. Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, sampel penelitian yang

digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 12 orang (*total sampling*). Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1992:107) bilamana populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sudjana dalam Juhannis (2013:62) menyatakan variabel secara sederhana dapat diartikan sebagai ciri individu, objek, gejala, dan peristiwa yang dapat diukur secara kualitatif atau kuantitatif. Sedangkan Sugiyono (2011:38) menyatakan bahwa 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 penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas yaitu *figure eight dribble* dan kemampuan *dribbling* permainan bola basket sebagai variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau 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. *Figure Eight Dribble*

Figure eight dribble drill dirancang untuk melatih perasaan dan sentuhan mendribble bola dengan meningkatkan kemampuan untuk dapat menggerakan bola rendah dilapangan. Teknik ini membantu memperkuat tangan pemain untuk menggiring bola dan menangkap bola basket. Cara melakukan *figure eight dribble* sebagai berikut rentangkan kaki selebar bahu, tekuk lutut dan rendahkan punggung, mulai dengan bola pada tangan kanan dan *dribble* rendah dengan ujung jari kebagian depan dari kaki kanan lalu *dribble* keluar. Lanjutkan pola angka 8 ini selama 20-30 detik, dan kemudian ubah arah untuk mundur di antara kedua kaki selama 20-30 detik.

2. Kemampuan *Dribble* Permainan Bola Basket

Dribble ini berguna ketika dijaga secara ketat dan harus tetap melindungi serta menjaga bola selalu dibawah *control*, keseimbangan dalam berdiri yang merupakan dasar pengendalian *dribble*. *Dribble* memungkinkan untuk bergerak secara cepat, mengubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara tetap dalam melindungi bola. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam *control dribble* yaitu: pandangan mata harus tetap melihat keadaan seluruh lapangan, kaki dibuka selebar bahu, berat badan bertumpu pada kaki, lutut dibengkokkan untuk bergerak, tetap letakan siku dekat badan, posisi tangan harus saat men-*dribble* harus rileks, *dribble* bola dengan bantalan jari dengan kontrol jari, jangan men-*dribble* bola lebih tinggi dari lutut dan dekat tubuh, tempatkan posisi tangan yang tidak men-*dribble* untuk melindungi bola.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

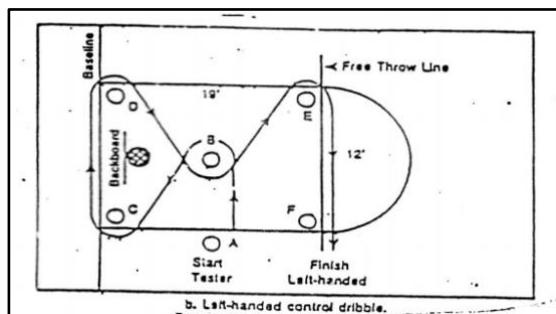
Menurut Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti. Dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat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

Tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah AAHPERD *basketball control dribble test*. AAHPERD *dribble test* atau (AAHPERD Basketball Skills Test Manual untuk Boys and Girls, Reston, Va.: AAPHERD, 1984) tes yang dirancang untuk mengukur keterampilan penanganan bola saat bergerak. 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 melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain.

Pelaksanaan tes kemampuan *dribble* AAHPERD sebagai berikut:

- a) Menggunakan setengah lapangan bola basket dan dilakukan di daerah *key hole*.

- b) *Teste* menggiring bola dengan melewati 6 buah *cone* secepat mungkin. Keempat buah *cone* berbentuk 4 persegi, *cone* berdimensi panjang 19 *feet* dan lebar 12 *feet*, dan mempunyai sebuah *cone* (*cone* kelima) sebagai titik tengah persegi panjang tersebut.
- c) *Cone* ke enam atau *cone* tempat memulai pelaksanaan, sejajar dengan *cone* tengah tapi berada persis di luar garis, titik ini disebut titik A.
- d) Untuk orang kidal posisinya di sebelah kanan titik A.
- e) Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Nilai total adalah jumlah nilai dari kedua pelaksanaan tes.
- f) 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 11. Control Dribble Test
Sumber: AAHPERD

Agar penelitian menjadi lebih valid dan jelas, maka perlu adanya data. Data tersebut diperoleh pada akhir eksperimen sebagai data akhir setelah kelompok tersebut diberi suatu *treatment* atau perlakuan. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen. Dalam pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan setelah diberikan perlakuan dilakukan tes, yaitu AAHPERD *basketball control dribble test*.

2. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam suatu penelitian sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran, dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan AAHPERD *basketball control dribble test*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *Pretest* dan *Posttest*, tes AAHPERD *basketball control dribble*. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah berupa eksperimen yang terdiri dari:

a) Pelaksanaan Tes Awal (*Pretest*)

Pelaksanaan tes awal pada pertemuan bertempat di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal siswa melakukan AAHPERD *basketball control dribble* pada kelompok sampel sebelum diberikan pembelajaran. Teknis pelaksanaan tes awalnya adalah sebagai berikut :

- 1) Tes yang akan digunakan adalah penilaian tentang kemampuan dalam melakukan *dribble*.
 - 2) Peneliti mempersiapkan lapangan dan alat-alat yang akan digunakan selama penelitian berlangsung.
 - 3) Setelah semua siap, peneliti menginstruksikan kepada semua siswa untuk melakukan AAHPERD *basketball control dribble*.
 - 4) Setelah mengetahui hasilnya dari tes awal yang dilakukan, maka peneliti memberikan *treatment* (perlakuan).
- b) Proses Pemberian Perlakuan (*treatment*)
- Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 6 minggu. Seperti yang diungkapkan oleh De LormeWatkin dalam Hendra (2013:41) bahwa program latihan yang dilakukan tiga kali seminggu dalam enam minggu cukup efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Tite (2007: 82) bahwa secara teoritik seorang atlet harus berlatih 3-5 kali dalam seminggu, dengan berlatih secara keras dan tekun, sistematis sesuai dengan program latihan, diharapkan prestasi atlet tidak turun bahkan akan meningkat dengan cepat. Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut maka penulis menarik kesimpulan untuk melakukan penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama enam minggu. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan tim basket puteri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta yaitu hari Senin, Rabu, dan Jumat pada pukul 15.30 hingga selesai.

3. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah pelaksanaan pemberian perlakuan (*treatment*) selesai dilakukan kepada para tester maka penulis akan melakukan pengambilan data terakhir. Cara pengambilan datanya seperti pada tes awal (*pretest*). Setelah semua data terkumpul tindakan selanjutnya adalah melakukan pengolahan data dan analisis data agar dapat memperoleh gambaran tentang hasil sesuai dengan tujuan dari penelitian ini.

F. 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. Pengujian ada tidaknya pengaruh dari latihan *figure eight dribble* sebagai variabel X terhadap kemampuan *dribbling* sebagai variabel Y, maka uji statistik yang digunakan adalah uji 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) bahwa penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian analisis normalitas data.

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Sapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 20. Kriteria pengujianya adalah bila taraf signifikansi yang ditentukan, dalam hal ini bernilai 0.05, maka apabila di atas 0.05 berarti tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, sehingga data tersebut normal, begitu juga sebaliknya.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas mempunyai makna bahwa data penelitian memiliki variansi atau keragaman sama atau secara statistik sama. Uji homogenitas *pretest-posttest* tangan kanan dan tangan kiri ini menggunakan uji Levene dengan bantuan program SPSS 20. Kriteria pengujianya berdasarkan nilai *Sig. > taraf signifikansi yang ditentukan (0.05)* maka variansinya homogen,

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 20, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest* tangan kanan maupun *pretest* dan *posttest* tangan kiri. Kriteria pengujianya yakni bila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima, tetapi jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 20.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Budi Mulya Dua Yogyakarta pada tanggal 10 Januari 2020 s.d 14 Februari 2020. Penelitian diawali dengan melakukan *Pretest* pada hari Jumat, 10 Januari 2020 pukul 15.30- 17.30 WIB. *Posttest* dilakukan pada hari Jumat, 14 Februari 2020 pukul 15.30-17.30 WIB. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat.

2. Hasil Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *dribble*, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data kemampuan men-*dribbling* atlet sebelum diberikan perlakuan guna membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes *dribble* dalam *posttest* dilakukan setelah siswa diberikan latihan *figure eight dribble* selama 16 kali pertemuan.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kelincahan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta dengan hasil penelitian dideskripsikan berikut ini.

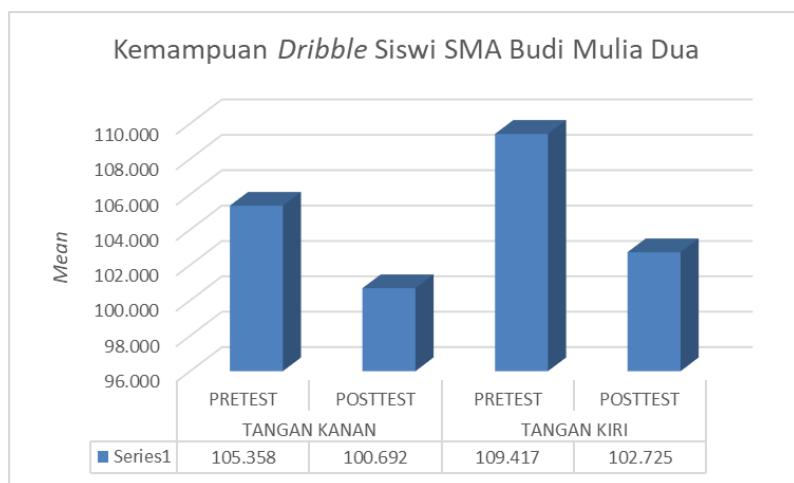
Penelitian tersebut dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Untuk hasil *pretest dribbling*, sejumlah 12 atlet menggunakan

tangan kanan dan kiri memiliki waktu minimum masing-masing bernilai 9.48 dan 10.16 dan waktu maksimum tangan kanan dan kiri masing-masing bernilai 12.06 dan 11.16, rerata (*mean*) tangan kanan dan kiri masing-masing sebesar 10.5358 dan 10.9417 dengan simpangan baku tangan kanan dan kiri masing-masing bernilai 0.81395 dan 0.37918. Sedangkan untuk hasil *posttest dribbling*, dengan jumlah atlet yang sama menggunakan tangan kanan dan kiri memiliki waktu minimum masing-masing sebesar 9.17 dan 9.35 dan waktu maksimum tangan kanan dan kiri masing-masing sebesar 11.55 dan 11.08, untuk rerata (*mean*) tangan kanan dan kiri masing-masing bernilai 10.0692 dan 10.2725 dengan simpangan baku tangan kanan dan kiri masing-masing bernilai 0.69359 dan 0.48826. Hasil ini dapat dilihat sesuai tabel berikut ini.

Tabel 1. Pretest dan Posttest

STATISTIK	TANGAN KANAN		TANGAN KIRI	
	PRETEST	POSTTEST	PRETEST	POSTTEST
N	12	12	12	12
Rata-rata	10.5358	10.0692	10.9417	10.2725
Median	10.3900	10.1150	10.8850	10.3850
Modus	9.48	9.17	10.67	9.35
Simpangan Baku	0.81395	0.69359	0.37918	0.48826
Nilai Terendah	9.48	9.17	10.16	9.35
Nilai Tertinggi	12.06	11.16	11.55	11.08
Jumlah	126.43	120.83	131.30	123.27

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakulikuler bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 12. Grafik Kemampuan *Dribble* SMA Budi Mulia Dua

3. Hasil Analisis Data

Analisis Data digunakan untuk menjawab hipotesis yang dirumuskan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas bertujuan mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak normal. Kaidah yang digunakan adalah nilai probabilitas (*p*) > 0.05 sehingga H_0 diterima, maka data tersebut dinyatakan normal. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-

Smirnov dengan bantuan SPSS 20. Rangkuman hasilnya sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok		P	Taraf Signifikansi	Keterangan
Tangan Kanan	Pretest	0.200	0.05	Normal
	Posttest			
Tangan Kiri	Pretest			
	Posttest			

Dari hasil tabel diatas didapatkan bahwa semua kelompok variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , sehingga semua data berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu homogen atau tidak homogen sampel yang diambil dari populasi. Syarat terjadinya homogenitas jika nilai Sig. $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika nilai Sig. $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Rangkuman hasil uji homogenitas sebagai berikut

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok		Lavene Statistic	df1	df2	Sig.
Tangan Kanan	Pretest	0.209	1	22	0.652
	Posttest				
Tangan Kiri	Pretest	1.089	1	22	0.308
	Posttest				

Dari tabel tersebut, dapat dilihat pada *test of homogeneity of variances* nilai *Sig. pretest-posttest* tangan kanan sebesar $0.652 > 0.05$. Sedangkan untuk nilai *Sig. pretest-posttest* tangan kiri sebesar $0.308 > 0.05$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok tersebut H_0 diterima, yang berarti kelompok tersebut homogen.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh *output* berikut ini.

Tabel 4. Uji t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribble*

Kelompok		T Test for Equality of Means					
		Rerata	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Selisih	%
Tangan kanan	<i>Pretest</i>	10.5358	6.524	2.201	0.000	0,4666	4,43%
	<i>Posttest</i>	10.0692					
Tangan kiri	<i>Pretest</i>	10.9417	7.983	2.201	0.000	0,6692	6,12%
	<i>Posttest</i>	10.2725					

Dapat dilihat dalam Tabel 4 tersebut, nilai t_{tabel} berdasarkan T-Tabel dengan df 11 dan *Sig. 2-tailed* memiliki nilai 2.201, sehingga tangan kanan memiliki hasil t_{hitung} sebesar $6.574 > 2.201$ dan nilai *Sig.* sebesar $0.000 <$

0.05 dan tangan kiri memiliki hasil t_{hitung} $7.983 > 2.201$ dan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$, maka hal ini menunjukkan bahwa fakta di lapangan siswi SMA Budi Mulia Dua lebih terbiasa men-*dribble* dengan menggunakan tangan kanan dari pada tangan kiri,. ketika siswi SMA Budi Mulia Dua melakukan sebuah treatment dan test yang di berikan peneliti dengan menggunakan tangan kiri sebagian besar siswi mengalami kesulitan yaitu bola terlepas dan sulit untuk bisa mengontrol bola dengan tenang. Sedangkan ketika menggunakan tangan kanan bisa mengontrol bola dengan leluasa dan tenang. Maka dari itu terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest-posttest* tangan kiri dan tangan kanan dari latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada SMA Budi Mulia Dua Yogyakart. Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket pada SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta” tersebut diterima (H_a diterima). Artinya, latihan *figure eight dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam ekstrakulkuler bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Dari tabel tersebut dapat dilihat juga perbaikan kemampuan dribble menggunakan tangan kanan dan tangan kiri. *Dribble* menggunakan tangan kanan memiliki peningkatan waktu sebesar 0,4666 dan *dribble* menggunakan tangan kiri memiliki peningkatan waktu sebesar 0,6992. Artinya, kedua tangan memiliki peningkatan setelah diberikan *treatment*.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eight dribble* terhadap kemampuan men-*dribbling* bola siswa putri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Waktu yang digunakan untuk terlaksananya penelitian ini pada saat tim basket putri SMA Budi Mulia Dua melakukan latihan rutin pada hari senin, rabu, jumat pukul 15.30-17.30 WIB.

. Latihan adalah suatu proses kegiatan yang sistematis dilaksanakan secara, teratur, terencana, dan berkesinambungan dengan system tertentu. Dalam proses latihan tidak bisa dilupakan dari prinsip-prinip latihan yang sudah di buat oleh pelatih. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018:17) Tujuan latihan adalah menyempurnakan kinerja atlet berupa kebugaran, ketrampilan dan kebutuhan energy.

Seorang atlet bola basket dituntut untuk mempunyai kebugaran dan keterampilan yang baik. Terutama memberikan pengaruh besar pada pencapaian peningkatan penampilan yang maksimal dalam permainan. Untuk mencapai kemampuan fisik yang maksimal dibutuhkan latihan yang terprogram dan terencana. Seperti olahraga lainnya bahwasannya dalam permainan bola basket untuk mencapai suatu hasil peningkatan yang signifikan dapat dilihat dari kualitas latihan dan keinginan atletnya sendiri.

Dalam permainan bola basket terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *shooting*, *passing*, *dribbling* (Nurrochmah, S. 2009:41). *dribble* merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan untuk melewati lawan ketika operan tidak bisa

dilakukan. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari.

Menurut Hal Wissel (2000: 95), *dribbling* atau menggiring bola adalah menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya ke lantai. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribble* mempunyai suatu daya tarik sendiri dalam permainan. Karena *dribble* memiliki gerakan yang bervariasi baik arah dan kecepatan untuk mampu melewati lawan.

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh latihan *Figure eight dribble* terhadap kemampuan *dribble* SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta yang terdiri dari 12 atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eight dribble* dengan menggunakan tangan kanan terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Dan penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eight dribble* dengan menggunakan tangan kiri terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta. Berdasarkan analisis menujukan bahwa metode tersebut berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada tim basket putri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Dalam pelaksanaan pengambilan data *pretest* terlaksana pada hari jumat tanggal 10 Januari 2020 dibantu oleh rekan-rekan satu kelas peneliti. Pada hari pertama pengambilan data, atlet mengalami kesulitan dalam melaksanakan *control dribble test* yang mana pemain belum pernah melakukannya ini

menyebabkan ketika pelaksanaan sering kelupaan arah untuk melewati satu *cone* ke *cone* yang lainnya. Setelah pengambilan data *pretest* selesai hari berikutnya sesuai jadwal latihan yang ditetapkan peneliti memberikan *treatment* berupa latihan *figure eight dribble* selama 16 kali pertemuan. Pada saat hari pertama melakukan *treatment* atlet terlihat sangat kaku, namun seiring berjalannya waktu atlet mulai beradaptasi dengan baik terlihat dari sikap atlet mulai merasakan ketenangan dalam melakukan *treatment*. Sehingga pada proses latihan yang berikan dari awal sampai akhir berjalan dengan lancar. Pengambilan data *posttest* terlaksana pada hari jumat tanggal 14 Februari 2020 dibantu oleh rekan-rekan satu kelas peneliti. Dalam melaksanakan *posttest* atlet mulai merasakan adanya peningkatan dari *test* pertama hal ini terlihat dari hasil data yang didapatkan pemain.

Treatment yang digunakan untuk menunjang hasil yang maksimal dalam penelitian ini adalah latihan *figure eight dribble* dimana latihan ini untuk merasakan sentuhan terhadap bola. Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah: keseriusan atlet dalam menjalankan *treatment* atau program latihan, kemampuan atlet dalam melakukan *Control Dribble Test*. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah tidak ada lagi atlet yang menyepelekan program latihan saat sedang berlangsung. Pada saat pertama melakukan *treatment* atlet merasa kurang bisa mengikuti, namun seiring jalannya program latihan yang diberikan atlet mulai beradaptasi dengan program. Sehingga atlet berhasil mengikuti proses latihan dari awal sampai akhir.

Terdapat beberapa metode-metode yang digunakan untuk melatih kemampuan *dribble* seperti halnya: *crossover dribble*, *behind the back dribble*, *between the leg dribble*. Namun Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode latihan *figure eight* dribble. latihan *figure eight* adalah latihan sentuhan-setuhan bola pada telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kemampuan dribbling yang dilatihkan melalui perubahan arah *dribble* berbentuk angka delapan. Menurut Muhajir (2006: 44) Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah menggunakan salah satu tangan kanan atau kiri untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan. Hal ini bertujuan agar setiap pemain mampu bergerak secara cepat dan mampu mengontrol bola untuk menghindari dan melewati penjagaan lawan. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribble* siswa putri SMA Budi Mulia Dua yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Latihan dalam penelitian ini dari intensitas rendah , sedang ke intensitas tinggi. Seperti penelitian yang di lakukan di SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta, yang didapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan, maka dapat diketahui beberapa pemain bola basket putri SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta setelah mengikuti latihan *figure eight dribble* mengalami peningkatan kemampuan *dribble*. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil

yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest* tangan kanan dan tangan kiri serta mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *dribble* dengan menggunakan tangan kanan dan tangan kiri untuk melakukan *dribble* dengan perlakuan latihan *figure eight dribble*.

Berdasarkan Tabel 4 uji t *pretest-posttest* menunjukkan bahwa thitung tangan kanan dan tangan kiri memiliki nilai sebesar 6.524 dan 7.983 dan taraf Sig. keduanya sebesar 0.000, sehingga nilai thitung keduanya > ttabel yaitu 2.201 dan nilai Sig > 0.05, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest-posttest* antara tangan kanan maupun tangan kiri kemampuan *dribble* siswa SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Untuk kemampuan *dribble* yang baik yaitu menggunakan tangan kanan. Hal ini dibuktikan bahwa faktanya mereka saat diberikan *treatment* ketika menggunakan tangan kanan sebagai tangan yang dominan saat *dribble*, mereka terbiasa dan mampu mengontrol bola tidak hilang dari sentuhan tangannya sedangkan ketika menggunakan tangan kiri sebagai tangan yang tidak dominan digunakan saat *dribble* sebagian dari mereka merasa mengalami kesulitan seperti halnya: bola sering ilang, gerakan jadi lambat, pandang mata selalu melihat ke bola. Maka dari itu ketika diberikan sebuah Test. Kemampuan yang lebih baik saat men-dribble bola basket menggunakan tangan kanan, dengan waktu yang dimiliki tangan kanan lebih cepat daripada tangan kiri, yaitu tangan kanan memiliki nilai selisih rerata sebesar 0,4666 dan tangan kiri memiliki selisih nilai sebesar 0,6692. Semakin sedikit waktu selisihnya, maka kemampuan dalam *dribble* semakin cepat. Setelah menjalani

perlakuan *figure eight dribble* didapatkan peningkatan masing-masing 4.43% dan 6,12% untuk tangan kanan dan kiri. Dengan demikian, tangan kanan dominan dan lebih baik untuk melakukan *dribbling* bagi para siswa SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah keseriusan atlet dalam menjalankan *treatment*, kemampuan atlet dalam melakukan *control dribble test*, dan program latihan yang diberikan. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah atlet mampu menyerap materi dengan cepat, dan atlet mengikuti kegiatan yang diberikan dengan baik. Hal ini terlihat dari perkembangan atlet yang menunjukkan peningkatan disetiap sesi latihan.

Hasil dari latihan *figure eight dribble* yaitu melatih perasaan dan sentuhan men-*dribble* bola dengan meningkatkan kemampuan untuk dapat menggerakan bola rendah dilapangan. Teknik ini membantu pemain untuk mengontrol bola sambil memeriksa sekitar agar bola tidak hilang atau menyebabkan *turnover* (kehilangan penguasaan bola). Seperti halnya mengontrol bola dengan tangan kiri, sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja. Melainkan melibatkan seluruh badan ikut bergerak untuk melindungi bola basket dari lawan.

Selain itu arah *dribble* yang berbelok seperti angka delapan juga melatih pemain untuk melakukan gerakan menghindari lawan atau berbelok. latihan ini akan sangat berguna untuk melatih kemampuan pemain dalam membawa bola. Dengan kemampuan yang diperoleh maka pemain dapat membawa bola

dengan baik, cepat dan mampu berubah arah dengan penguasaan bola yang sempurna. Jika hal tersebut dapat dilakukan tentu saja pemain akan mudah untuk mengalahkan lawan dan juga mampu mendekati ring dengan baik dan memasukan bola sehingga dapat menciptakan angka.

Setelah berakhirnya penelitian ini, program latihan tim putri bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta memiliki variasi baru tentang meningkatkan kemampuan *dribble*. Pelatih menjadi lebih banyak memiliki pedoman atau variasi latihan *dribble* untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola pada permainan bola basket sehingga atlet tidak merasakan kejemuhan terhadap latihan yang monoton. Sedangkan atlet menganggap bahwa latihan *dribble* sangat lah penting untuk menjadikan seorang atlet lebih menguasai dan berprestasi serta dapat memberikan warna terhadap seluruh atlet yang berada di kota Yogyakarta.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *figure eight drible* menggunakan tangan kanan terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta, dengan nilai $6.574 > 2.201$ dan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$. Dan terdapat pengaruh latihan *figure eight drible* menggunakan tangan kiri terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta, dengan nilai $t_{hitung} 7.983 > 2.201$ dan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$. Dari hasil data keduanya terdapat kenaikan presentase tangan kanan sebesar 4,43% dan tangan kiri sebesar 6,12%. Disimpulkan bahwa metode pengaruh latihan *figure eight drible* terhadap kemampuan men-*dribbling* bola dalam permainan bola basket SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta terdapat pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai hasil pengaruh latihan *figure eight drible* terhadap kemampuan men-*dribbling* bola, sehingga latihan ini menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan mendribbling bola.
2. Menjadi informasi mengenai data kemampuan *mendribbling* bola dalam permainan bola basket di SMA Budi Mulia Dua Kab. Sleman Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga ada kemungkinan besar sebagian dari mereka berlatih diluar jam ekstrakurikuler
2. Padatnya jam kegiatan sekolah membuat mereka kelelahan
3. Terbatasnya waktu yang diberikan sekolah untuk penelitian
4. Tidak tertutup kemungkinan atlet kurang bersungguh sungguh dalam melakukan treatment.

D. Saran

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

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan men-*dribbling* bola kurang baik dapat ditingkatkan dengan dengan metode latihan melalui *Figure Eight Dribble*.
2. Bagi pelatih metode latihan *figure eight drible* dapat digunakan salah satu program latihan dalam meningkatkan kemampuan men-*dribbling* bola
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk,.1992. Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola basket*. Era Intermedia Solo
- American Alliance for health, Physical Education, recreation and dance – AAHPERD (1984). *Basketball for boys and girl: skill test manual*
- Amri Muttaqiin. (2008). *Pengaruh latihan menggiring crossover terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta*. skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Arifin, M. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diktat
- Arikunto, S. (1992). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Bina Aksara
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarsono. (2002), *ketrampilan bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan(FIK)
- Harsono. (2015). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hendra. (2013). *Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian Dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh*. Bandung. Universitas Indonesia
- Indra. (2009). Pengaruh Ballhandling Dalam Latihan bola Basket (Laporan hasil Penelitian). Padang: FIK UNP
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta FIK UNY
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta. Pohon Cahaya.
- 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.

- Julantine, Tite, dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oliver, J. (2007), *Dasar-dasar bola basket*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Nurrochmah, S. (2009:41), *Pengembangan Instrument Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Deputik IPTEK Olahraga
- Perbasi. (2004), *peraturan bola basket resmi*. Jakarta: Tim penerjemah PB. Perbasi III
- Prusak, Kevin A. (2007), *Permainan Bola basket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama
- Sodikin Candra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: CV.Putra Nugraha
- Sugiyono (2007), *Metode Penelitian kuantitatif ,kualitatif dan RnD*. Bandung: penerbit alfabet
- _____. (2011). Metode Penelitian Pendidikan . Bandung: Afabeta
- _____. (2012). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sukardi (2003), *Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara
- Sukadiyanto (2005), *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Uzer Usman, Lilis Setiawati (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. (Bahan Kajian PKG,MGBS,MGMP). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wissel, Hal.. (2000). *Basketball Steps to success* (Bagus pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Gravindo Persada Buku asli di terbitkan Tahun 1994

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 55/UN34.16/PP.01/2020 8 Januari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA BUDI MULIA DUA , alamat : Jl. Raya Tajem, Wedomartani, Kec. ngemplak, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Arief Dwi Wicaksono
NIM	:	16602241057
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh metode latihan figure eight drible terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket siswi SMA budi mulia dua kabupaten sleman yogyakarta
Waktu Penelitian	:	10 Januari - 14 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2: Surat Keterangan SMA Budi Mulia Dua


SMA INTERNASIONAL
BUDI MULIA DUA
www.budimuliadua.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 19-304/SMAI.BMD/II/2020

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Panji Dewantoro, Lc.,
Jabatan	: Kepala SMA Budi Mulia Dua Yogyakarta.
Alamat	: Panjen, Wedomartani, Ngemplak, Sleman.

dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	: Arief Dwi Wicaksono,
NIM	: 16602241057,
Program Studi	: S1 – Kepelatihan Olahraga,

Fakultas Ilmu Keolahragaan Univ. Negeri Yogyakarta
telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) di
SMA Budi Mulia Dua dengan judul skripsi “Pengaruh metode latihan *figure eight*
dribble terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket siswi SMA Budi
Mulia Dua kabupaten Sleman, Yogyakarta” pada tanggal 10 Januari 2020 s.d. 14
Februari 2020.

Demikian surat ini dibuat untuk disampaikan kepada yang berkepentingan dan untuk
dapat dipergunakan sebagaimana-mestinya.

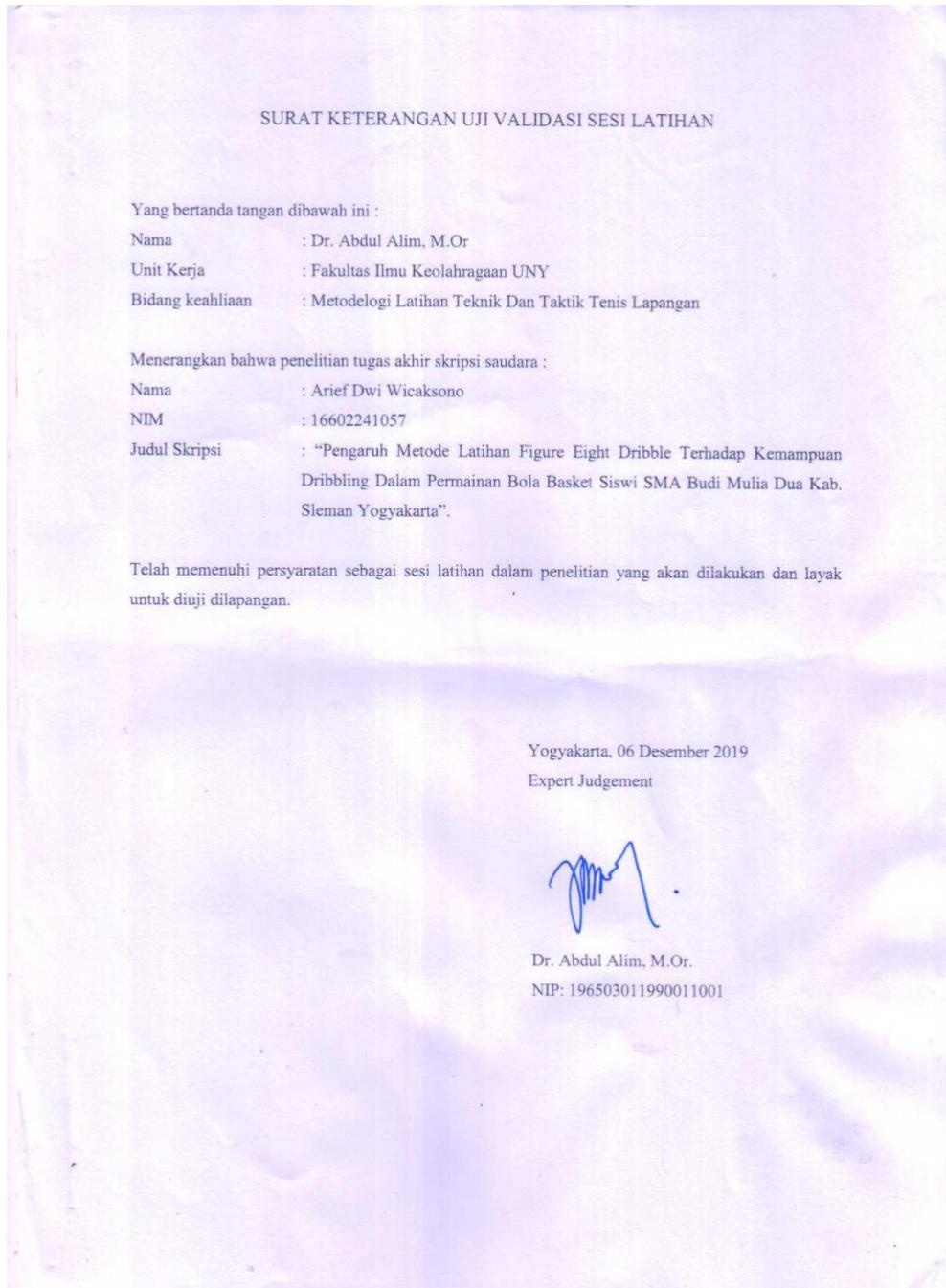
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 17 Februari 2020,
Kepala Sekolah,

Panji Dewantoro, Lc.

Panjen, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta
Telp. : +62-274 - 446 2770-2, Fax. : +62-274 - 446 2773 Email : smainternasional@budimuliadua.com

Lampiran 3: Surat Validasi Penelitian



Lampiran 4: Hasil Pretest dan Posttest

1. Prestest Posttest Tangan Kanan

pretest_kanan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.48	1	8.3	8.3
	9.64	1	8.3	16.7
	9.67	1	8.3	25.0
	10.03	1	8.3	33.3
	10.28	1	8.3	41.7
	10.38	1	8.3	50.0
	10.40	1	8.3	58.3
	10.52	1	8.3	66.7
	11.05	1	8.3	75.0
	11.29	1	8.3	83.3
	11.63	1	8.3	91.7
	12.06	1	8.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

Posstest Kanan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.35	1	8.3	8.3
	9.75	1	8.3	16.7
	9.84	1	8.3	25.0
	9.92	1	8.3	33.3
	10.15	1	8.3	41.7
	10.35	1	8.3	50.0
	10.42	1	8.3	58.3
	10.49	1	8.3	66.7
	10.51	1	8.3	75.0
	10.62	1	8.3	83.3
	10.79	1	8.3	91.7
	11.08	1	8.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

2. Prestest Posttest Tangan Kiri

Pretest Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.48	1	8.3	8.3	8.3
	9.64	1	8.3	8.3	16.7
	9.67	1	8.3	8.3	25.0
	10.03	1	8.3	8.3	33.3
	10.28	1	8.3	8.3	41.7
	10.38	1	8.3	8.3	50.0
	10.40	1	8.3	8.3	58.3
	10.52	1	8.3	8.3	66.7
	11.05	1	8.3	8.3	75.0
	11.29	1	8.3	8.3	83.3
	11.63	1	8.3	8.3	91.7
	12.06	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.16	1	8.3	8.3	8.3
	10.67	2	16.7	16.7	25.0
	10.79	1	8.3	8.3	33.3
	10.82	1	8.3	8.3	41.7
	10.88	1	8.3	8.3	50.0
	10.89	1	8.3	8.3	58.3
	11.01	1	8.3	8.3	66.7
	11.17	1	8.3	8.3	75.0
	11.23	1	8.3	8.3	83.3
	11.46	1	8.3	8.3	91.7
	11.55	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 5: Deskriptif Statistik

Statistics					
		pretest_kana	posttest_kana	pretest_kiri	posttest_kiri
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		10.5358	10.0692	10.9417	10.2725
Std. Error of Mean		.23653	.20022	.10946	.14095
Median		10.3900	10.1150	10.8850	10.3850
Mode		9.48 ^a	9.17 ^a	10.67	9.35 ^a
Std. Deviation		.81935	.69359	.37918	.48826
Variance		.671	.481	.144	.238
Range		2.58	1.99	1.39	1.73
Minimum		9.48	9.17	10.16	9.35
Maximum		12.06	11.16	11.55	11.08
Sum		126.43	120.83	131.30	123.27

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 6: Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kanan	.174	12	.200 [*]	.943	12	.539
Pretest Kiri	.154	12	.200 [*]	.962	12	.807
Posttest Kanan	.134	12	.200 [*]	.938	12	.468
Posttest Kiri	.146	12	.200 [*]	.980	12	.984

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7: Uji Homogenitas

1. Tangan Kanan

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Kelompok	1.00	Pretest Kanan	12
	2.00	Posttest Kanan	12

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Hasil

F	df1	df2	Sig.
.209	1	22	.652

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1.307 ^a	1	1.307	2.268	.146
Intercept	2547.396	1	2547.396	4421.033	.000
Kelompok	1.307	1	1.307	2.268	.146
Error	12.676	22	.576		
Total	2561.379	24			
Corrected Total	13.983	23			

a. R Squared = ,093 (Adjusted R Squared = ,052)

2. Tangan Kiri

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Kelompok	3.00	Pretest Kiri
	4.00	Posttest Kiri

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Hasil

F	df1	df2	Sig.
1.089	1	22	.308

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2.687 ^a	1	2.687	14.060	.001
Intercept	2700.245	1	2700.245	14130.712	.000
Kelompok	2.687	1	2.687	14.060	.001
Error	4.204	22	.191		
Total	2707.136	24			
Corrected Total	6.891	23			

a. R Squared = ,390 (Adjusted R Squared = ,362)

3. Kedua Tangan

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Kelompok	1.00	Pretest Kanan	12
	2.00	Posttest Kanan	12
	3.00	Pretest Kiri	12
	4.00	Posttest Kiri	12

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Hasil

F	df1	df2	Sig.
2.819	3	44	.050

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	5.107 ^a	3	1.702	4.437	.008
Intercept	5246.528	1	5246.528	13675.480	.000
Kelompok	5.107	3	1.702	4.437	.008
Error	16.880	44	.384		
Total	5268.515	48			
Corrected Total	21.987	47			

Lampiran 8: Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest_kanan	10.5358	12	.81935
	posttest_kanan	10.0692	12	.69359
Pair 2	pretest_kiri	10.9417	12	.37918
	posttest_kiri	10.2725	12	.48826
				.10946
				.14095

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest_kanan & posttest_kanan	12	.960
Pair 2	pretest_kiri & posttest_kiri	12	.804
			.000
			.002

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	.46667	.24780	.07153	.30922	.62411	6.524	11	.000			
Pair 2	.66917	.29037	.08382	.48467	.85366	7.983	11	.000			

Activate V

Lampiran 9: Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr df	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816

Lampiran 10: Dokumentasi latihan

1. Pemanasan



2. melakukan treatment



3. Pretest



4. Posttest



Lampiran 11: Sesi latihan

**Program per sesi latihan
Tim ekstrakulikuler Bolabasket
SMA BUDI MULIA DUA**

Waktu	: 90 menit	pertemuan ke	: 1
Sasaran	: Junior/Pelajar pluit	peralatan	: bola 5 buah, conn,
Jumlah atlet	: 12	intensitas	: rendah
Hari/tanggal	: Jumat, 10 Januari 2020	Pukul	: 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxxx xxxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 2. Backwards figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 3. Figure eight dribble	7 mnt 7 mnt 7	 	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya . Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka

	<p>20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>4. Backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istarahat</p> <p>6. Crossover and shoot 20x masuk kanan 20x masuk kiri Recovery saat nunggu giliran</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>mnt</p> <p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>	<p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja memutar bolanya dari kaki pada sisi luar</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan crossover kanan dilanjutkan menembak</p>	<p>kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup	5	C	Harus dilakukan secar

	1. Evaluasi 2. Doa Penutup	mnt	xxxxxx xxxx	eksplosif atau maximal dan dirasakan setiap sentuhan dengan bolanya
--	-------------------------------	-----	----------------	---

Mengetahui,

Kepala pelatih

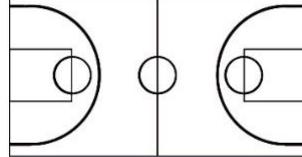
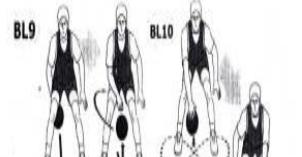
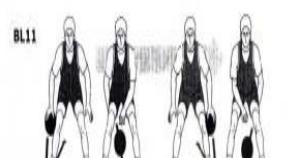
Dosen Pembimbing

Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Senin,13 Januari 2020

pertemuan ke : 2
 peralatan : bola 5 buah, conn,
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C XXXXXXX XXXXX	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 2. Backwraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 4. Backwraps figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3	7 mnt 7 mnt 7 mnt 7 mnt	   	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki Membuat 2 banjar di base line, cara melakuka: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya . Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan arah

	Recovery 15 dtk 5. Istirahat 6. Fake, Swipe, dribble shoot 20x masuk kanan 20x masuk kiri 7. Free throw 8. Game	5 mnt 12 mnt 5 mnt 10 mnt		sebaliknya atau menggunakan sisi bagian luar Dibagi menjadi 2, disudut point dan corner: Orang pertama lari menuju cone dan orang kedua passing ke orang pertama .orang pertama melakukan fake, swipe bola dan dribble lalu shooting.
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup 9. Evaluasi 10. Doa Penutup	5 mnt		Ketika sedang melakukan drill pandangan mata harus tetap lurus

Mengetahui,

Kepala pelatih

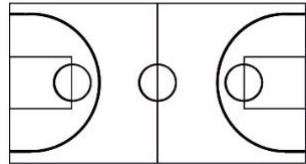
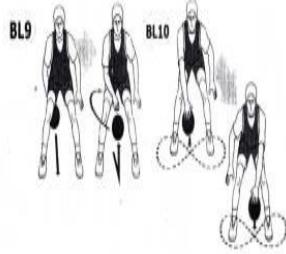
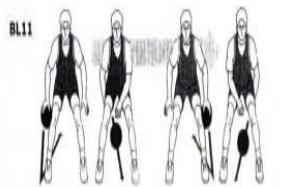
Ndaru Nur Wibowo

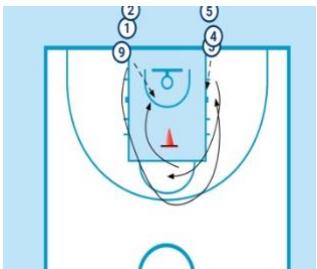
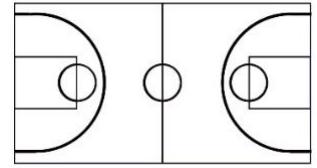
Dosen Pembimbing

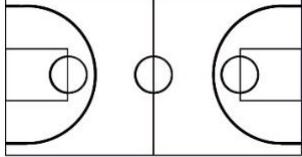
Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Rabu, 15 Januari 2020

pertemuan ke : 3
 peralatan : bola 5 buah, conn,
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 - 17.30 WIB

No	Materi latihan	durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki
	2. Backwraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya .
	3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di side line, cara melakukan: buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam

	<p>4. backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Under basket 25x masuk kanan 25x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	7 mnt 5 mnt 12 mnt 5 mnt 10 mnt	 	<p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan sisi kaki bagian luar</p> <p>Dibagi menjadi 2 bagian baseline kanan dan kiri . Cara melakukannya: orang pertama lari melingkari kiri dan dipassing orang ke dua.</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF

E	Penutup 3. Evaluasi 4. Doa Penutup	5 mnt		Biasakan untuk melakukan drill dengan maksimal dan semangat
---	--	----------	--	---

Mengetahui,

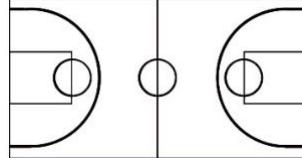
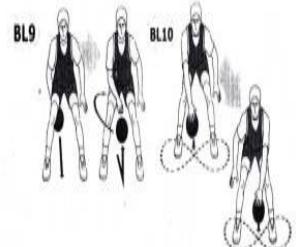
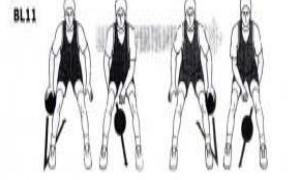
Kepala pelatih

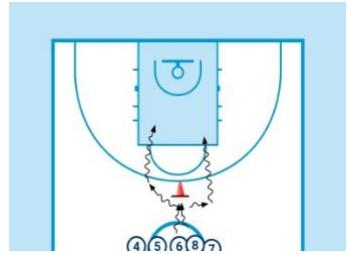
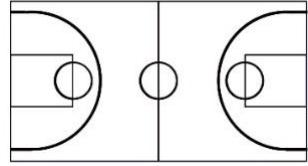
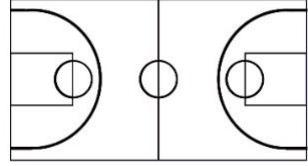
Ndaru Nur Wibowo

Dosen Pembimbing

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit pertemuan ke : 4
 Sasaran : Junior/Pelajar peralatan : bola 4 buah, conn,
 pluit
 Jumlah atlet : 12 intensitas : rendah
 Hari/tanggal : Jumat, 17 Januari 2020 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxxxxxxx xxxxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki
	2. Backwards figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya .
	3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam Sama dengan drill

	<p>4. Backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Crossover and shoot 25x masuk kanan 25x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>sebelumnya hanya saja menggunakan sisi bagian luar kaki</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan crossover kanan dilanjutkan menembak</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	<p>Penutup</p> <p>9. Evaluasi</p> <p>10. Doa Penutup</p>	5 mnt		Harus eksplosif dan pandangan mata harus kedepan tidak liat bola

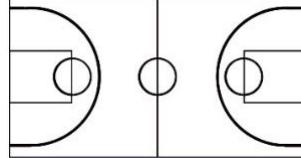
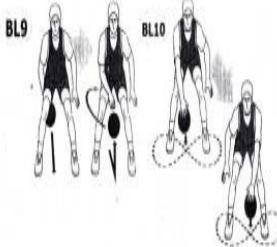
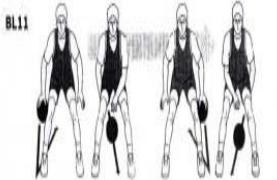
Mengetahui,
Kepala pelatih

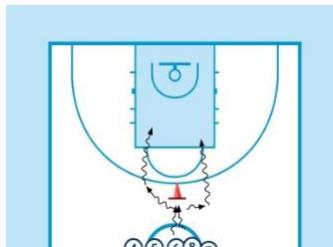
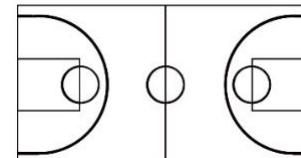
Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Senin, 20 Januari 2020

pertemuan ke : 5
 peralatan : bola 4 buah, conn,
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 2. Bakcwraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt 7 mnt 7 mnt	  	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya . Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya

	<p>4. Backwraps Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Between and lay up 25x masuk kanan 25x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam</p> <p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan sisi bagian luar kaki</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan between the leg kanan dan kiri dilanjutkan lay up</p>
D	Pendinginan	15 mnt		PNF

E	Penutup 11. Evaluasi 12. Doa Penutup	10 mnt	C xxxxx xxxx	Pandangan mata harus kedepan drible harus kenceng dan maksimal
---	--	-----------	--------------------	--

Mengetahui,

Kepala pelatih

Dosen Pembimbing

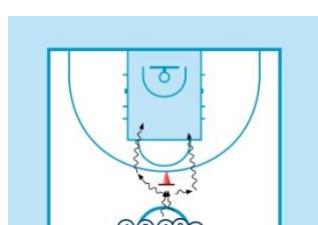
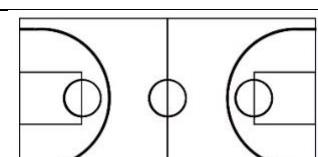
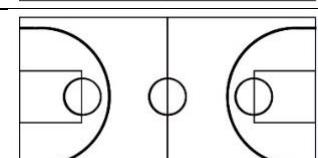
Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Program per sesi latihan
Tim ekstrakulikuler Bolabasket
SMA BUDI MULIA DUA

Waktu	: 90 menit	pertemuan ke	: 6
Sasaran	: Junior/Pelajar	peralatan	: bola 5 buah, conn,
pluit			
Jumlah atlet	: 12	intensitas	: rendah
Hari/tanggal	: Rabu, 22 Januari 2020	Pukul	: 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI <ol style="list-style-type: none"> Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk Backwards figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 	7 mnt 7 mnt 7 mnt	 	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya . Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun

	<p>4. Backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istarahat</p> <p>6. Crossover and shoot 20x masuk kanan 20x masuk kiri Recovery saat nunggu giliran</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>	 	<p>atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam</p> <p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan sisi bagian luar kaki</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan crossover kanan dilanjutkan menembak</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 mnt		Harus dilakukan secara eksplosif atau maximal dan dirasakan setiap sentuhan dengan bolanya

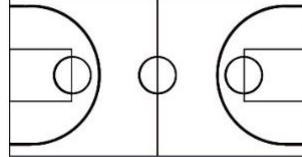
Mengetahui,

Kepala pelatih

Dosen Pembimbing

Waktu : 100 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Jumat, 24 Januari 2020

pertemuan ke : 7
 peralatan : bola 5 buah, conn,
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C XXXXXXX XXXXX	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk 2. Backwraps figure eight around leg 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk 3. Figure eight dribble 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk 4. Backwraps figure eight dribble 20 dtk x 5 30 dtk x 5	10 mnt 10 mnt 10 mnt 10 mnt	 	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya . Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan sisi

	<p>45 dtk x 5 Recovery 10 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Catch and one dribble shoot 15x masuk kanan 15x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>bagian luar kaki</p> <p>Dibagi menjadi 2, disudut point dan corner: Orang pertama lari menuju cone dan orang kedua passing ke orang pertama .orang pertama melakukan 1 kali dribble lalu shooting</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup Evaluasi Doa Penutup	5 mnt		Ketika sedang melakukan drill pandangan mata harus tetap lurus

Mengetahui,

Kepala pelatih

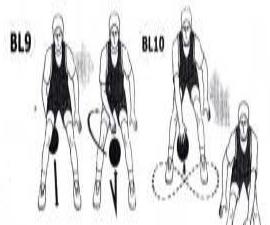
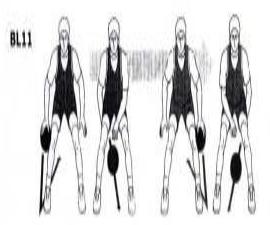
Ndaru Nur Wibowo

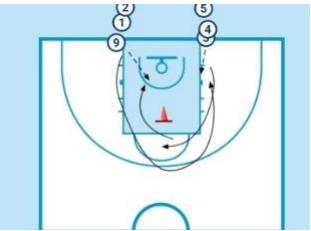
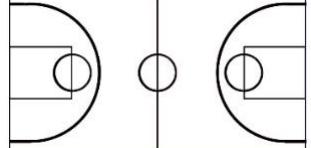
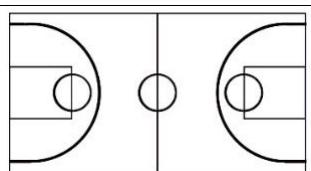
Dosen Pembimbing

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 conn, pluit
 jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Senin, 27 januari 2020
 WIB

pertemuan ke : 8
 peralatan : bola 5 buah,
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 - 17.30

No	Materi latihan	durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk 2. Backwraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk 3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk 4. backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3	7 mnt 7 mnt 7 mnt 7 mnt	   	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya . Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan

	Recovery 10 dtk 5. Istirahat 6. Under basket 25x masuk kanan 25x masuk kiri 7. Free throw 8. Game	5 mnt 12 mnt 5 mnt 10 mnt		sisi bagian luar kaki Dibagi menjadi 2 bagian baseline kanan dan kiri . Cara melakukannya: orang pertama lari melingkari kiri dan dipassing orang ke dua.
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup 5. Evaluasi 6. Doa Penutup	5 mnt		Biasakan untuk melakukan drill dengan maksimal dan semangat

Mengetahui,

Kepala pelatih

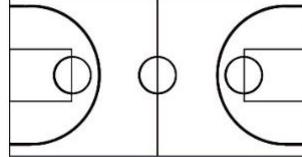
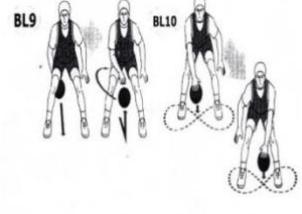
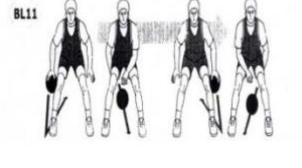
Dosen Pembimbing

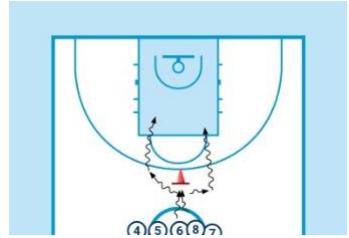
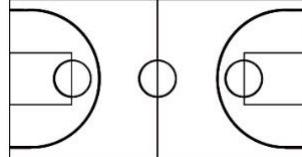
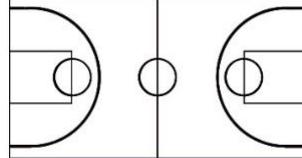
Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Rabu, 29 Januari 2020

pertemuan ke : 9
 peralatan : bola 4 buah, conn,
 intensitas : rendah
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxxxxxx xxxxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara dua kaki
	2. Backwards figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakuka: sama dengan materi sebelumnya hanya saja di ubah putarannya .
	3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam

	<p>4. Backwards figure eight drible 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Crossover and shoot 25x masuk kanan 25x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan sisi bagian luar kaki</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan crossover kanan dilanjutkan menembak</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	<p>Penutup</p> <p>13. Evaluasi</p> <p>14. Doa Penutup</p>	5 mnt		Harus eksplosif dan pandangan mata harus kedepan tidak liat bola

Mengetahui,
Kepala pelatih

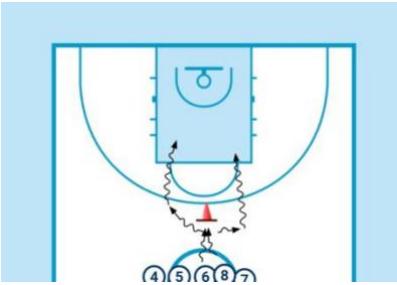
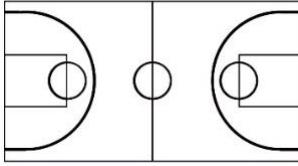
Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Waktu : 100 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Jumat, 31 Januari 2020

pertemuan ke : 10
 peralatan : bola 4 buah, conn,
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

N o	Materi latihan	Dosi s	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk 2. Bakcwraps figure eight around leg 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk 3. Figure eight dribble 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk	10 mnt 10 mnt 10 mnt	 	Membuat 2 banjar di side line , barisan pertama pegang bola dan dribble rendah sejajar dengan pergelangan kaki dengan menggunakan tangan kanan setelah itu dilanjut tangan kiri Membuat 2 banjar di side line , kaki selebar bahu dribble dari sisi kanan ke sisi kiri Membuat 2 banjar diside line, cara melakukannya

	<p>4. Backwraps Figure eight dribble 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Between and lay up 20x masuk kanan 20x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>10 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>a buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan drible rendah atau sejajar dengan pergelangan kaki dan bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam</p> <p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja menggunakan sisi kaki bagian luar</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan Between theleg kanan dan kiri dilanjutkan lay up</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF

E	Penutup 15. Evaluasi 16. Doa Penutup	5 mnt	C xxxxx xxxx	Pandangan mata harus kedepan drible harus kenceng dan maksimal
---	---	----------	--------------------	---

Mengetahui,

Kepala pelatih

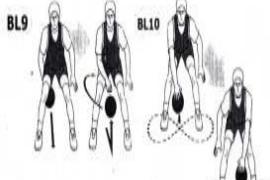
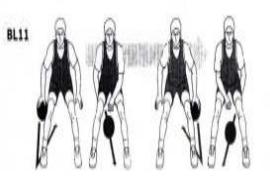
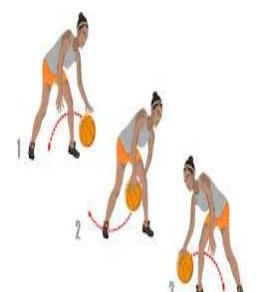
Dosen Pembimbing

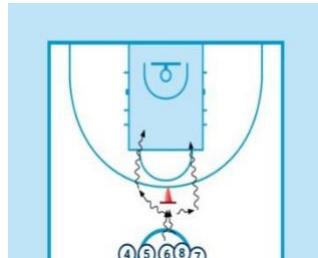
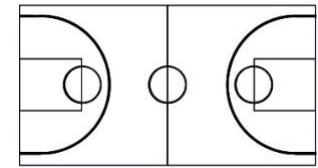
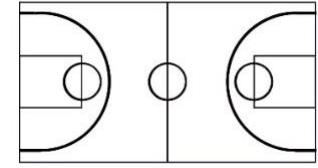
Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Program per sesi latihan
Tim ekstrakulikuler Bolabasket
SMA BUDI MULIA DUA

Waktu	: 90 menit	pertemuan ke	: 11
Sasaran	: Junior/Pelajar	peralatan	: bola 5 buah, conn,
pluit			
Jumlah atlet	: 12	intensitas	: rendah
Hari/tanggal	: Senin, 3 Februari 2020	Pukul	: 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI <ol style="list-style-type: none"> Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk Backwards figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk 	7 mnt 7 mnt 7 mnt	  	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: Hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara kedua kaki bagian dalam Sama dengan drill sebelumnya hanya saja putaran arahnya berbeda diantara kedua kaki bagian luar Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam

	<p>4. Backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istarahat</p> <p>6. Between the leg and shoot 20x masuk kanan 20x masuk kiri Recovery saat nunggu giliran</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja memutar bolanya dari kaki pada sisi luar</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan lalu orang pertama melakukan dribble hingga cone dan melakukan between the leg kearah kanan dan kiri lalu dilanjutkan shooting</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup Evaluasi Doa Penutup	5 mnt		Harus dilakukan secara eksplosif atau maximal dan dirasakan setiap sentuhan dengan bolanya

Mengetahui,

Kepala pelatih

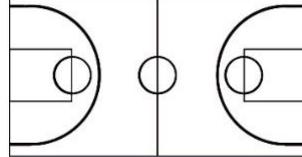
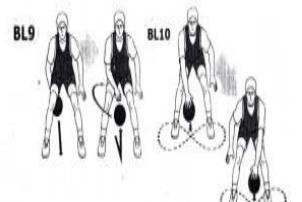
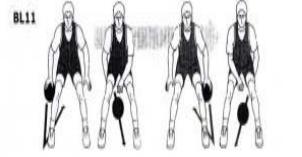
Ndaru Nur Wibowo

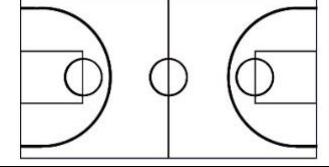
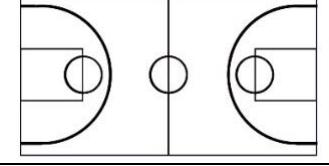
Dosen Pembimbing

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 100 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Rabu,5 Februari 2020

pertemuan ke : 12
 peralatan : bola 5 buah, conn,
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C XXXXXX XXXX	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk	10 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: Hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara kedua kaki bagian dalam
	2. Backwraps figure eight around leg 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk	10 mnt		Sama dengan drill sebelumnya hanya saja putaran arahnya berbeda diantara kedua kaki bagian luar
	3. Figure eight dribble 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5 Recovery 10 dtk	10 mnt		Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu, badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam
	4. Backwraps figure eight dribble 20 dtk x 5 30 dtk x 5 45 dtk x 5	10 mnt		Sama dengan drill sebelumnya hanya saja memutar bolanya dari kaki pada sisi luar

	Recovery 10 dtk 5. Istirahat 6. Moving shooting 15x masuk kanan 15x masuk kiri 7. Free throw 8. Game	5 mnt 10 mnt 5 mnt 10 mnt		Dibagi dua , di point area dan corner. Orang pertama lari ke arah cone di tengah dan dipassing oleh orang kedua dan langsung shooting
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup Evaluasi Doa Penutup	5 mnt		Ketika sedang melakukan drill pandangan mata harus tetap lurus

Mengetahui,

Kepala pelatih

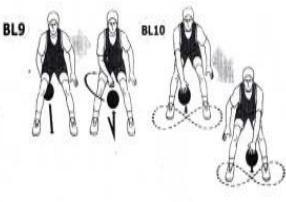
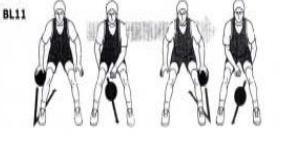
Dosen Pembimbing

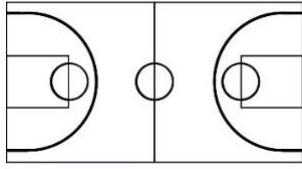
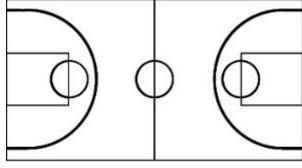
Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Jumat , 7 Februari 2020

pertemuan ke : 13
 peralatan : bola 5 buah, conn,
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 - 17.30 WIB

No	Materi latihan	durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: Hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara kedua kaki bagian dalam
	2. Backwraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk	7 mnt		Sama dengan drill sebelumnya hanya saja putaran arahnya berbeda diantara kedua kaki bagian luar
	3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam
	4. backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk	7 mnt		Sama dengan drill sebelumnya hanya saja memutar bolanya dari kaki

	<p>5. Istirahat</p> <p>6. One dribble shooting 20x masuk kanan 20x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>9. Game</p>	<p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>pada sisi luar</p> <p>Dibagi menjadi 2, disudut point dan corner: Orang pertama lari menuju cone dan orang kedua passing ke orang pertama .orang pertama melakukan dribble lalu shooting.</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup Evaluasi Doa Penutup	5 mnt		Biasakan untuk melakukan drill dengan maksimal dan semangat

Mengetahui,

Kepala pelatih

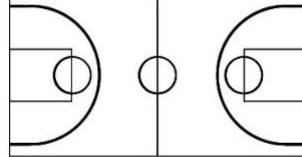
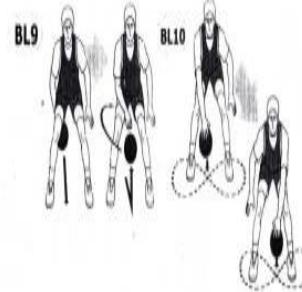
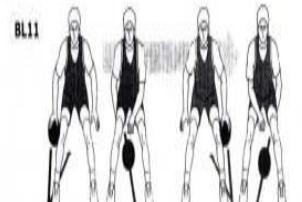
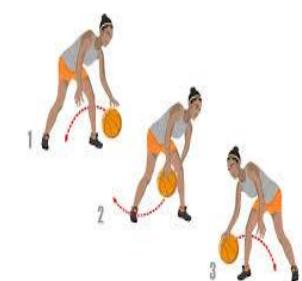
Dosen Pembimbing

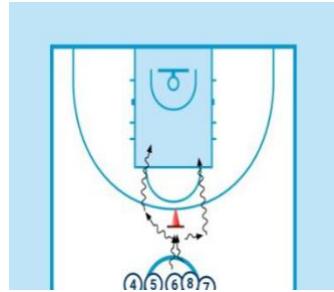
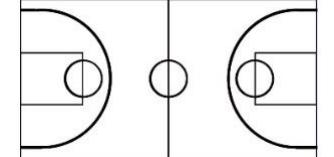
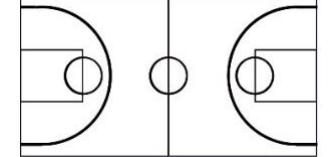
Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Senin, 10 Februari 2020

pertemuan ke : 14
 peralatan : bola 4 buah, conn,
 intensitas : rendah
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C XXXXXXXXX XXXXXX	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: Hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara kedua kaki bagian dalam
	2. Backwards figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Sama dengan drill sebelumnya hanya saja putaran arahnya berbeda diantara kedua kaki bagian luar
	3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk	7 mnt		Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam

	<p>4. Backwards figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 15 dtk</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Crossover and shoot 25x masuk kanan 25x masuk kiri</p> <p>7. Free throw</p> <p>8. Game</p>	<p>7 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>12 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>Sama dengan drill sebelumnya hanya saja memutar bolanya dari kaki pada sisi luar</p> <p>Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan crossover kanan dilanjutkan menembak</p>
D	Pendinginan	10 mnt		PNF
E	Penutup Evaluasi Doa Penutup	5 mnt		Harus eksplosif dan pandangan mata harus kedepan tidak liat bola

Mengetahui,
Kepala pelatih

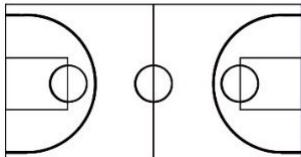
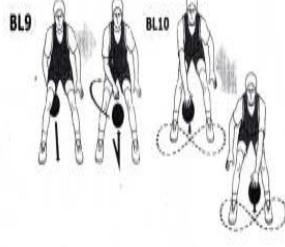
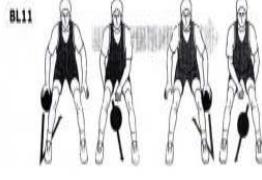
Dosen Pembimbing

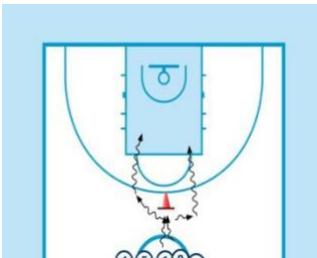
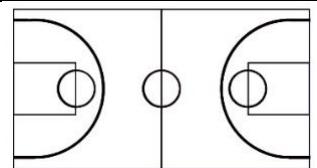
Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001

Waktu : 90 menit
 Sasaran : Junior/Pelajar
 pluit
 Jumlah atlet : 12
 Hari/tanggal : Rabu, 12 Februari 2020

pertemuan ke : 15
 peralatan : bola 4 buah, conn,
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00-17.30 WIB

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt	C xxxxx xxxx	Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	10 mnt		
C	LATIHAN INTI 1. Wraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk 2. Bakcwraps figure eight around leg 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk 3. Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3 Recovery 10 dtk 4. Backwraps Figure eight dribble 20 dtk x 3 30 dtk x 3 45 dtk x 3	10 mnt 10 mnt 10 mnt 10 mnt	  	Membuat 2 banjar di base line, cara melakukan: Hanya memutarkan bola secepat mungkin diantara kedua kaki bagian dalam Sama dengan drill sebelumnya hanya saja putaran arahnya berbeda diantara kedua kaki bagian luar Membuat 2 banjar di side line, cara melakukannya buka kaki selebar bahu , badan sedikit turun atau stay

	Recovery 10 dtk 5. Istirahat 6. Behind the back and lay up 25x masuk kanan 25x masuk kiri 7. Free throw 8. Game	mnt 5 mnt 12 mnt 5 mnt 10 mnt		low dan dribble bentuk angka 8 diantara kaki pada sisi dalam Sama dengan drill sebelumnya hanya saja memutar bolanya dari kaki pada sisi luar Semua pemain berada di tengah lapangan, pemain melakukan dribble hingga cone dan melakukan behind the back kanan dilanjutkan lay up
D	Pendinginan	15 mnt		PNF
E	Penutup 17. Evaluasi 18. Doa Penutup	10 mnt	C xxxxx xxxx	Pandangan mata harus kedepan drible harus kenceng dan maksimal

Mengetahui,

Kepala pelatih

Dosen Pembimbing

Ndaru Nur Wibowo

Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 196902152000121001