



**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA
BASKET SISWA SMP NEGERI I PADANG JAYA KABUPATEN
BENGKULU UTARA**

**(Studi Eksperimental Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri I
Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara)**

SKRIPSI

Oleh :

MARTIANA

NPM. A1H010019

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



**PENGARUH LATIHAN BALLHANDLING TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA
BASKET SISWA SMP NEGERI I PADANG JAYA KABUPATEN
BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

MARTIANA

NPM. A1H010019

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MARTIANA
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010019
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : KIP UNIB
Judul Penelitian : **Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara.**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014

Yang Menyatakan,



Martiana
NPM. A1H010019

ABSTRACT

MARTIANA (2014): *Effect of Exercise Ball Dribbling Skills Against Ballhandling In Basketball Game Students of SMP Negeri 1 Padang Jaya North Bengkulu. Skripsi. Bengkulu: Bachelor of Physical Education and Health, University of Bengkulu. 2014.*

This study aims to determine the effect of exercise on the ballhandling skills of dribbling scientifically . The formulation of the problem in this study is whether there is influence of ballhandling drills on dribbling skills and how much influence the excercise ballhandling skills dribbling the basketball game ? This research was conducted at SMP Negeri 1 Padang Jaya North Bengkulu in 2014 . Research method used is a quasi experimental development of a true experimental method , this study objectively or what it is with a sample of 40 students of SMP Negeri 1 Padang Jaya North Bengkulu taken with a total sampling technique . The results of the data of $t = 14.25 > t \text{ table} = 2.878$ then H_0 is rejected and H_a accepted means a significant difference between the X with Y. Contributions ballhandling drills to dribble skills that $K = r^2 \times 100 \% = 42.25\%$. It can be concluded that the contribution of the ballhandling drills on dribbling skill is equal to 42.25 %.

Keywords : *Practice, Ballhandling, Dribbling*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ Kebahagiaanku adalah ketika aku beada diantara senyum kedua orang tuaku.
- ❖ Kadang keberhasilan baru akan tiba setelah kesulitan, maka jangan pernah menyerah dalam menggapai keberhasilan walau kesulitan menghadang.
- ❖ Tuhan menciptakan kedua mata di depan karena kita harus terus melihat kedepan, bukan ke belakang terus melihat masa lalu
- ❖ Jika kamu melihatnya dengan positif maka tidak ada masa lalu yang buruk, melainkan masa lalu yang indah dan pelajaran berharga

Persembahan

YA ALLAH, Hari Ini Dengan Sujud Syukur Kepada-Mu Ku persembahkan karya kecilku ini sebagai awal dari perjuanganku tuk membahagiakan orang-orang terkasih yang selalu mengasihiku
Untuk....

Kedua orang tuaku yang sangat kucinta dan kubanggakan.

- ❖ Mamak (Tinah) & Bapak (Marmuji) yang ku cintai dan ku sayangi, yang senantiasa berkorban demi keberhasilanku lewat tetesan keringat dan untaian do'a yang selalu menyertaiku disetiap hembusan nafas...
- ❖ Mamazku (Muji & Yanto) yang telah rela berkepayahan dan kekurangan semoga kita tetap akur selamanya. Untuk mbakku (Tatix) juga pona'anku tersayang (Icha & Redhy) moga tumbuh jadi anak yang pintar & berbakti selalu.
- ❖ Kembaranku (ani) yang kusayang, yang selalu menemaniku dalam keadaan apapun. Makasih untuk waktu dan kesabaranmu untukku, serta arahan, dukungan, dan pengorbananmu.
- ❖ Keluarga besarku yang telah memberi motivasi dan dukungan.
- ❖ Seluruh keluarga besar penjaskes khususnya angkatan 2010, (ayu, tri, dan liqa yang selalu mensupport), terimakasih untuk motivasi dan pengertian kalian yang menemani hari-hariku.
Almamaterku..
- ❖ Nunut Jelek (Diana) dan Gendut Bawel (Ulfa)
- ❖ Thanks to: 5882 DN yang selalu ada untukku saat sedih, bahagia, hujan, dan panas, kau selalu menemaniku. Kubangga pada kekuatan dan kesetiaanmu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri I Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara”**.

Skripsi ini merupakan syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis memperoleh masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E M.Sc, selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Drs. Rambat Nur Sasongko, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Dian Pujiyanto, S.Pd. Jas, M.Or, selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. H. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak/Ibu, selaku Dosen penguji yang telah memberikan nasehat dan masukan yang sangat bermanfaat sehingga selesainya skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
8. Kepala sekolah SMP N 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara, dewan guru, staf dan pihak terkait yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
9. Terima kasih yang begitu khusus terkirim untuk keluarga besar penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan kepada penulis.
10. Seluruh Keluarga Besar Mahasiswa Penjaskes FKIP UNIB, terima kasih atas dukungannya dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
11. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan keikhlasan serta mendapat keridhaan-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bengkulu, Juni 2014
Peneliti

Martiana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Sejarah Bola Basket	6
2. Teknik Bola Basket	7
3. Hakekat Latihan	13
4. Hakekat <i>Ballhandling</i>	16
5. Keterampilan Menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	19
6. Program <i>Ballhandling</i> untuk <i>Dribble</i>	20
B. Kajian Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir	25
D. Hipotesis	26
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Rancangan Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	28

E. Variabel Penelitian	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Pembahasan	49
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Pretest-posttest Control Group Design</i>	28
Tabel 2	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	37
Tabel 3	Deskripsi Statistik Tes Awal	40
Tabel 4	Jumlah Sampel Setiap Kelompok	41
Tabel 5	Deskripsi Statistik Tes Awal Kedua Kelompok.....	41
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Eksperimen	42
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Kontrol	43
Tabel 8	Deskripsi Statistik Tes Akhir Kedua Kelompok	44
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Eksperimen	45
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Kontrol	46
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 12	Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 13	Pengujian Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Chest Pass</i>	8
Gambar 2	<i>Bounce Pass</i>	8
Gambar 3	<i>Side Hand Passs</i>	9
Gambar 4	<i>Over Head Pass</i>	9
Gambar 5	<i>One Hand Set Shoot</i>	10
Gambar 6	<i>Jump Shoot</i>	10
Gambar 7	Tembakan Dua Tangan di Depan Dada	11
Gambar 8	<i>Lay-Up Shoot</i>	11
Gambar 9	<i>Control Dribble</i>	12
Gambar 10	<i>Speed Dribble</i>	12
Gambar 11	<i>Cros Over Dribble</i>	13
Gambar 12	<i>Around The Waist</i>	18
Gambar 13	<i>Around The Head</i>	18
Gambar 14	<i>Rhythm Drill</i>	18
Gambar 15	<i>Figure Eight</i>	19
Gambar 16	<i>Stradle Flip</i>	19
Gambar 17	<i>Figure Eight Speed Dribble</i>	19
Gambar 18	Kerangka Berfikir Penelitian	26
Gambar 19	Pelaksanaan Tes Menggiring (<i>Dribble</i>)	31
Gambar 20	Histogram Tes Awal	40
Gambar 21	Histogram Tes Awal Kedua Kelompok	42
Gambar 22	Histogram Distribusi Skor Tes Awal Kelompok Eksperimen	43
Gambar 23	Histogram Distribusi Skor Tes Awal Kelompok Kontrol	44
Gambar 24	Histogram Distribusi Skor Tes Akhir Kedua Kelompok	45
Gambar 25	Histogram Distribusi Skor Tes Akhir Kelompok Eksperimen	46
Gambar 26	Histogram Distribusi Skor Tes Akhir Kelompok Kontrol	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Tes Awal	57
Lampiran 2	Data Tes Awal Setelah Rangking	58
Lampiran 3	Data Awal Kelompok Eksperimen	59
Lampiran 4	Data Awal Kelompok Kontrol	60
Lampiran 5	Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Eksperimen	61
Lampiran 6	Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	63
Lampiran 7	Uji Homogenitas Tes Awal	65
Lampiran 8	Data Tes Akhir	66
Lampiran 9	Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen	67
Lampiran 10	Data Tes Akhir Kelompok Kontrol	68
Lampiran 11	Rerata Hitung dan Standar Deviasi <i>Pretest-posttest</i> Kelompok Eksperimen	69
Lampiran 12	Rerata Hitung dan Standar Deviasi <i>Pretest-posttest</i> Kelompok Kontrol	70
Lampiran 13	Analisis <i>Ballhandling</i> Terhadap (menggiring) <i>Dribble</i>	71
Lampiran 14	Uji Keberartian Koefisien Korelasi	72
Lampiran 15	Uji Kontribusi	73
Lampiran 16	Data Uji T	74
Lampiran 17	Uji Hipotesis	75
Lampiran 18	Program Latihan <i>Ballhandling</i>	76
Lampiran 19	Surat Izin Penelitian Prodi Penjaskes	82
Lampiran 20	Surat Izin Penelitian FKIP	83
Lampiran 21	Surat Izin Penelitian Diknas BU	84
Lampiran 22	Surat Keterangan Selesai Penelitian	85
Lampiran 23	Tabel t	86
Lampiran 24	Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	87
Lampiran 25	Nilai Chi Kuadrat	88
Lampiran 26	Dokumentasi Pemanasan	89
Lampiran 27	Dokumentasi Tes Menggiring	90
Lampiran 28	Dokumentasi Program Latihan	91



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional serta pada hari-hari libur di lapangan serta tempat-tempat yang memungkinkan kegiatan olahraga.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta berkemampuan untuk berprestasi 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 digelanggang nasional ataupun internasional”.

Di Indonesia olahraga dimasyarakatkan tidak hanya sebagai kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun

2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran dalam penguasaan teknik, namun juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia, khususnya pada cabang olahraga bola basket merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi tersebut, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang akan berdampak pada mental para pemain.

Menurut pengamatan penulis kegiatan ekstrakurikuler yang ada memiliki daya tarik yang sangat baik, terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket sangat disenangi siswa 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, serta postur tubuh yang berada jauh dibawah pemain lawan.

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

Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan yang dinyatakan oleh (Fardi dalam Indra, 2009: 3).

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

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Menggiring

Bola Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Padang Jaya
Kabupaten Bengkulu Utara.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan.
2. Kemampuan *dribbling* yang masih rendah.
3. Kemampuan *passing* yang masih rendah.
4. Kemampuan *shooting* yang masih rendah.
5. Postur tubuh yang berada jauh dibawah pemain lawan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini penulis batasi pada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket.
2. Seberapa besar pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk:

- a) Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan latihan *ballhandling* dalam latihan bola basket pada siswa dalam mengembangkan keterampilan bermain bola basket.
- b) Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga bola basket.
- c) Sebagai bahan penelitian lebih lanjut
- d) Bagi perpustakaan, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Bola Basket

Menurut Feri Kurniawan, (2012: 55) Olahraga bola basket merupakan olahraga yang diciptakan oleh seorang guru pendidikan jasmani di Amerika yang bernama Dr. James A. Naismith pada tahun 1891". Penciptaan olahraga ini disebabkan adanya rasa bosan para anggota *Young Men's Christian Association (YMCA)*, menyadari hal ini pengawas kepala bagian olahraga pada Sekolah Guru Pendidikan Jasmani YMCA dari Springfield segera meminta Dr. James, A. Naismith untuk segera menyusun suatu kegiatan olahraga permainan baru yang menarik dan dapat dimainkan oleh banyak orang di dalam ruangan tertutup (gedung olahraga). Sesuai dengan syarat yang diajukan oleh rekannya yaitu permainan harus menarik dan dapat dimainkan banyak orang dalam lapangan tertutup, maka Dr. James, A. Naismith melakukan beberapa eksperimen sehingga muncul inspirasi tentang bentuk dan gaya permainan yang diinginkannya.

Permainan bola basket merupakan permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu dan setiap regunya berjumlah lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan memperoleh nilai. Permainan ini memerlukan gerakan-gerakan yang kompleks, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam

permainan ini merupakan gerakan yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik dan didukung oleh gerakan-gerakan kompleks yang saling mendukung. Misalnya sebelum melakukan *shooting* ataupun *passing*, anak harus terlebih dahulu mengetahui bagaimana cara memegang bola yang benar sehingga koordinasi kedua gerakan tersebut menyatu dengan baik. Disamping keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan ini juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis, sosial, seperti: daya juang, sportifitas, kerjasama, *fairplay* dan sebagainya.

Sesuai dengan kutipan 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 merupakan cara yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah gerak dengan gerakan-gerakan yang efisien.

2. Teknik Bola Basket

Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki dan dipelajari terlebih dahulu dalam mempelajari permainan bola basket antara lain:

a) *Passing* (melempar)

Passing merupakan istilah melempar dalam permainan bola basket yang berarti mengoperkan bola kepada teman satu regu yang menuntut kerjasama yang baik dalam mencapai suatu kemenangan. Mengoper dan menangkap merupakan teknik dasar pertama yang harus dilakukan, dimana dengan *passing* dapat diketahui bahwa

permainan bola basket telah dimulai dan merasakan permainan bola basket (Adnan Fardi, 1999: 32).

1. *Chest Pass*

Chest Pass merupakan gerakan menolakkan bola pada teman dengan arah datar setinggi dada, dan teman sebisa mungkin menangkap bola juga setinggi dada.

Gambar.1
Chest Pass



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:52

2. *Bounce Pass*

Bounce Pass merupakan gerakan mengoper bola pada teman yang diawali dengan memantulkan bola ke lantai terlebih dahulu.

Gambar. 2
Bounce Pass



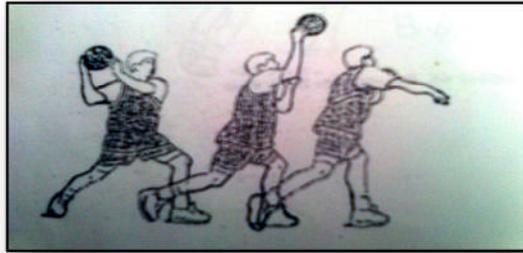
Sumber: Mochamad Arifin, 2004:53

3. *Side Hand Pass*

Side Hand Pass merupakan operan yang dilakukan dari samping atas kepala namun ayunan tangan dimulai dari samping

belakang kepala. *Passing* ini biasanya dipakai dalam melakukan serangan balik.

Gambar. 3
Side Hand Pass

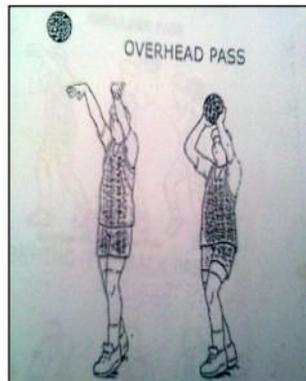


Sumber: Mochamad Arifin,2004:54

4. *Over Head Pass*

Over Head Pass merupakan operan yang dilakukan dari atas kepala dengan ayunan tangan dimulai dari belakang kepala dan biasanya dilakukan dengan dua tangan.

Gambar. 4
Over Head Pass



Sumber: Mochamad Arifin,2004:30

b) *Shooting* (menembak)

Shooting merupakan usaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan kemenangan ditentukan oleh berapa banyak

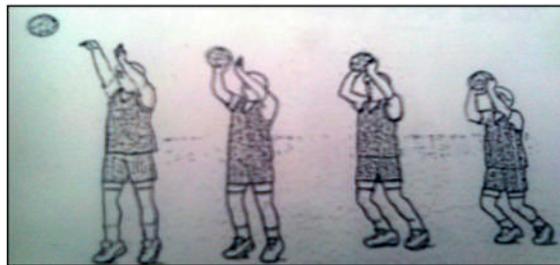
tembakan yang masuk ke dalam *ring* lawan (Adnan Fardi, 1999: 35).

Bentuk-bentuk *shooting* dalam permainan bola basket adalah:

1. *One Hand Set Shoot* (tembakan dengan satu tangan ditempat)

One Hand Set Shoot merupakan tembakan dengan menggunakan satu tangan di tempat. Tembakan ini biasa digunakan pada saat melakukan tembakan bebas.

Gambar. 5
One Hand Set Shoot



Sumber: Mochamad Arifin,2004:65

2. *Jump Shoot*

Jump Shoot merupakan tembakan menggunakan satu tangan di tempat, hanya saja yang membedakan cara ini yaitu adanya gerakan melompat pada saat melepaskan bola

Gambar. 6
Jump Shoot

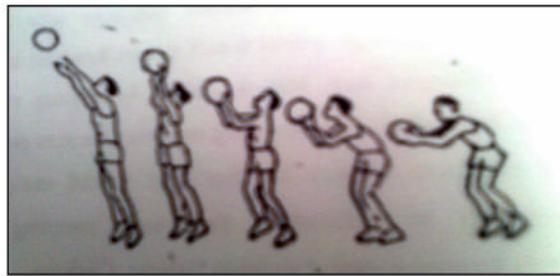


Sumber: Mochamad Arifin,2004:66

3. Tembakan dua tangan didepan dada

Tembakan ini dilakukan dengan menggunakan dua tangan depan dada.

Gambar. 7
Tembakan dua tangan didepan dada

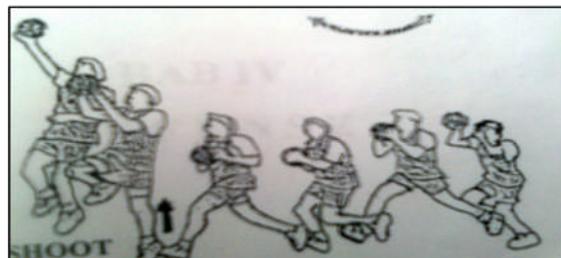


Sumber: Adnan Fardi, 1999:40

4. *Lay-Up Shoot*

Lay-Up shoot merupakan suatu tembakan yang efektif untuk menghasilkan nilai karena tembakan ini merupakan tembakan dengan mengantar bola sedekat mungkin dengan *ring* lawan.

Gambar. 8
Lay-Up Shoot



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:67

c) *Dribble* (Menggiring)

Menurut Abdul Rohim, (2008: 18) *dribble* merupakan gerakan memantulkan bola yang bertujuan untuk mendekati *ring*

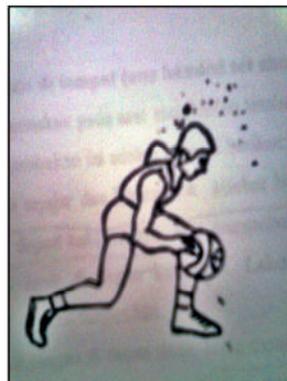
lawan atau menunggu posisi tepat teman untuk melakukan *passing*.

bentuk-bentuk *dribble* antara lain:

1. *Control dribble* (rendah)

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

Gambar. 9
Control Dribble



Sumber: Mochamad Arifin,2004:46

2. *Speed dribble* (tinggi)

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

Gambar. 10
Speed Dribble

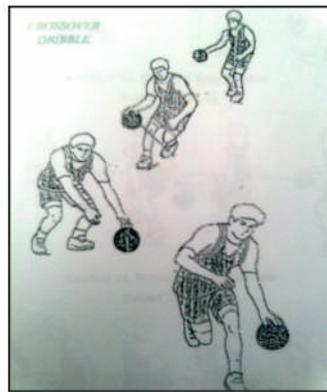


Sumber: Adnan Fardi, 2000:35

3. *Cros Over Dribble* (zig-zag)

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

Gambar. 11
Cros Over Dribble



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:46

3. Hakekat Latihan

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

pencegahan dan rehabilitasi, serta di olahraga prestasi. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan.

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

Menurut *Morehause* dan *Miller* dalam Indra, (2009: 16) “melalui latihan seseorang dapat mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu”. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seseorang untuk meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan. Tes untuk mengevaluasi hasil Latihan kekuatan yang dapat dilaksanakan setelah 4 - 6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro (Bompa dalam Dodi Lorenza, 2014: 26). Frekuensi yang diberikan pada latihan ini

adalah tiga kali per minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama enam minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Tohar dalam Dodi Lorenza, (2014: 26), bahwa frekuensi merupakan ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan, Komponen tersebut antara lain:

a. Intensitas latihan

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

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

Pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui hal ini disebabkan karena irama permainan *relative* sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Maka dalam program

latihan harus memasukkan jumlah kerja dengan variasi intensitas yang dilakukan terus-menerus.

b. Lama latihan

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

c. Volume latihan

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

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

4. Hakekat *Ballhandling*

Penguasaan bola merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan

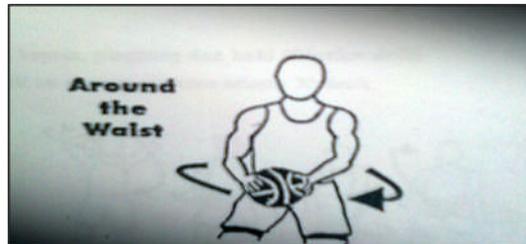
bola basket sangat menuntut kemampuan dalam penguasaan bola. Mochamad Arifin, (2009: 39) mengatakan bahwa “sebelum mempelajari teknik bermain *dribbling*, *passing* dan *shooting* perlu terlebih dahulu diajarkan *ballhandling* (penguasaan bola) hal ini ditujukan agar pemain memiliki kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik”. Sedangkan menurut Danny Kosasih, (2007: 18), *ballhandling* merupakan “kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola atau bagaimana mereka menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, dan *shooting* dari seorang pemain”.

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

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

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

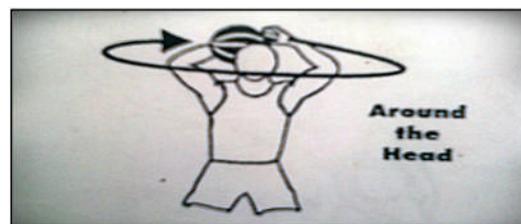
Gambar. 12
Around The Waist



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:40

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

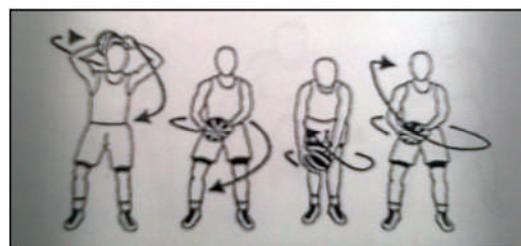
Gambar. 13
Around The Head



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:39

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

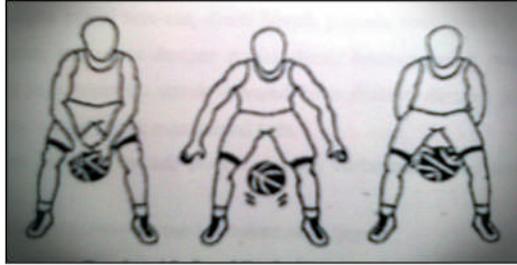
Gambar. 14
Rhythm Drill



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:41

- d. *Straddle Flip* (melakukan drill penguasaan keseimbangan bola dengan posisi badan jongkok agak rendah)

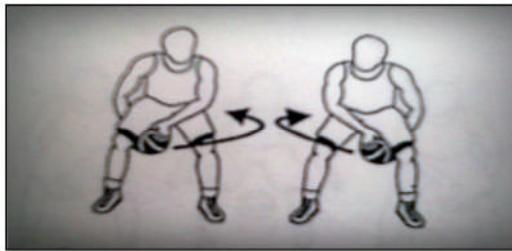
Gambar.16
Straddle Flip



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:41

- e. *Figure Eight* (angka 8)

Gambar. 15
Figure Eight



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:40

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

Gambar. 17
Figure Eight



Sumber: Mochamad Arifin, 2004:42

5. Keterampilan Menggiring Bola (*Dribble*)

Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, hal yang paling penting dalam mengembangkan seorang pemain bola basket ialah

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

Dribble dilakukan ketika seorang pemain menguasai bola hidup di dalam lapangan, melempar, menepis atau menggelindingkan bola dilantai dan tersentuh kembali sebelum disentuh orang lain dan dinyatakan berakhir pada saat pemain menyentuh bola dengan kedua tangan secara bersamaan atau dengan satu atau kedua tangan (Peraturan permainan bola basket, 2004: 33).

6. Program *Ballhandling* untuk *Dribble*

Menurut Arifin, (2009: 39) “*ballhandling* (penguasaan bola) merupakan kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik-teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik” sedangkan “*dribble* merupakan salah satu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak dengan memantulkannya ke lantai” hal ini sesuai dengan pernyataan (Wissel, 1996: 95).

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

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Perbedaan pengaruh latihan dengan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1Widodaren Ngawi.

Latihan dengan metode padat atau terus-menerus dapat juga disebut *massed practice*. Latihan dengan *massed practice* dapat dilakukan secara berkesinambungan tanpa diselingi dengan istirahat atau diselingi istirahat tetapi dengan periode yang pendek. Dalam hal ini Schmidt, (1988: 384) menyatakan bahwa “*massed practice* dapat menggunakan periode istirahat tetapi hanya 5 menit”.

Menurut Iwan Setiawan, (1994:46) yang dimaksud dengan latihan keterampilan dengan *distributed practice* adalah “praktik suatu

keterampilan olahraga yang relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat. Latihan ini berlawanan dengan *massed practice*, perbedaannya terletak pada periode istirahat yang diberikan. “periode istirahat dalam *distributed practice* yaitu 30 detik” (Schmidt, 1988: 384).

Dalam penelitian Bayu Santosa, (2011: 32) dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan dengan metode *massed practice distributed practice* terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1Widodaren Ngawi.” Schmidt menyatakan bahwa “latihan menggunakan *massed practice* memiliki kelebihan bahwa dengan istirahat pendek memori dalam melakukan gerakan terdahulu masih membekas dalam diri pemain, sehingga dapat memperoleh umpan balik untuk melakukan gerakan berikutnya yang memungkinkan untuk dapat membentuk pola gerak yang lebih baik juga meningkatkan daya tahan fisik dan kekurangan dari latihan ini yaitu menyebabkan kelelahan yang akan berpengaruh pada kesempurnaan gerakan yang akan dilakukan, sedangkan latihan dengan menggunakan metode *distributed practice* memiliki kelebihan bahwa pemain selalu mendapat istirahat yang cukup sehingga gerakan yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik dan kekurangannya yaitu dalam waktu latihan diselingi waktu istirahat yang lama sehingga memori gerakan terdahulu sudah hilang yang akhirnya pemain tidak memperoleh umpan balik untuk memperbaiki gerakan berikutnya

Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti mengkaji perbedaan pengaruh bentuk latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *dribble*. Pada dasarnya latihan dribel bola basket akan mengalami peningkatan penguasaan gerakanya jika dilakukan dengan terus menerus, metode latihan *massed practice* menitikberatkan pada pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya sedangkan *distributed practice* menitikberatkan pada pengaturan waktu istirahat saat latihan. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode *massed practice* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *dribble* bola basket.

2. Perbandinga latihan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri bergantian dengan latihan menggiring bolak balik terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi Kabupaten Majalengka

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan keterampilan fisik maupun kemandirian psikis. Oleh karena itu permainan bola basket membutuhkan bukan hanya teknik saja namun di didukung oleh taktik dan strategi, untuk melakukan semua itu diperlukan latihan yang intensif, terarah, dan berkesinambungan. Untuk dapat bermain basket secara optimal ada beberapa persyaratan yang merupakan satu kesatuan dalam permainan bola basket, salah satu syarat mutlak yang harus di kuasai seorang pemain yaitu penguasaan dasar. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Harsono, (1996: 109)

“tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi yang maksimal”.

Kemampuan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri adalah kunci untuk meningkatkan permainan. Seorang atlet perlu latihan secara sistematis, intensif, dan terarah. Seperti yang telah dikemukakan oleh Harsono (1998: 100) “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau belajar yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan beban atau pekerjaannya”. Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran yang tertuju kepada sesuatu yang tidak mudah goyah”. Untuk dapat menggiring bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan menggiring bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan (Sudibyo, 1988: 109).

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 gerakannya berubah-ubah (kanan 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.

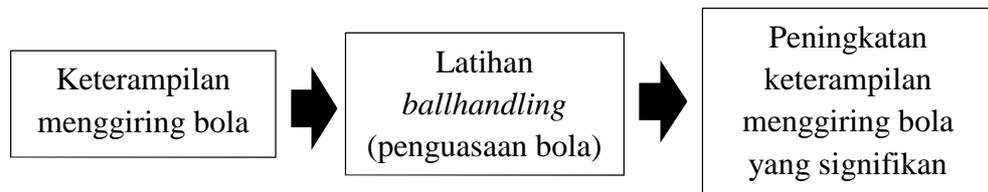
C. Kerangka Berfikir

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar bola basket yang penting dalam hal mengembangkan permainan seorang pebasket. Seorang pebasket akan merasa lebih percaya diri bila dapat menguasai teknik-teknik dasar bola basket sehingga akan berdampak pada mental pemain dimana kemampuan untuk menampilkan permainan terbaik diperoleh selama mengikuti latihan. Latihan mengenali bola yang dilakukan dalam waktu yang lama, teratur, dan berencana sesuai jadwal akan memberi

efek positif dalam menguasai teknik menggiring, karena semakin baik teknik penguasaan bola akan semakin baik pula teknik menggiringnya. Sehingga gerakan yang semula dirasa sulit menjadi lebih mudah dilakukan.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan pengaruh latihan *ballhandling* atau penguasaan bola (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y), dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:

Gambar 18
Kerangka Berfikir Penelitian



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

D. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *quasi exsperimental* yang merupakan metode pengembangan dari *true experimental*. *Design* ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat (*independent variables* dan *dependent variables*) (Sugiyono, 2012: 77). Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *ballhandling* (variabel bebas), sedangkan keterampilan menggiring bola (variabel terikat).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

- 1) Waktu Penelitian: Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari - Mei 2014.
- 2) Tempat Penelitian: Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara. Penelitian ini meliputi: pelaksanaan kegiatan tes awal, pelaksanaan *Treatmen* (latihan), dan pelaksanaan kegiatan tes akhir.

C. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pretest-postest control group design*. Dalam *design* ini terdapat dua kelompok yang dipilih

secara random kemudian diberi *pretest* untuk untuk mengetahui keadaan awal apakah ada perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel.1
Pretest-posttest Control Group Design.

<i>Pre test</i> (R)	→	<i>Experimen</i> (X_1)	→	<i>Treatmen</i>	→	<i>Post test</i> (X_3)
<i>Pre test</i> (R)	→	<i>Control</i> (X_2)	→	-	→	<i>Post test</i> (X_4)

Sumber: Sugiyono, 2012:76

Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah $(X_3 - X_1)(X_4 - X_2)$. Pembagian kelompok ini berdasarkan peringkat atau *ranking (Ordinal Matching Pairing)* sedangkan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan pengundian, sehingga kedua kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi kelompok perlakuan.

D. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Menurut Sugiyono, (2011: 61) Populasi merupakan “wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Arikunto, (2006: 130) populasi merupakan “keseluruhan dari subjek penelitian”.

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara yang berjumlah 40 orang.

2) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili (Sugiyono, 2012: 81). Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 40 orang (total sampling) . Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto, (1992: 107) Bahwa “jika jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel”.

E. Variabel penelitian

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

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

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

1) *Ballhandling* (penguasaan bola)

Ballhandling merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dalam pengenalan dan penguasaan bola sehingga teknik-teknik dasar bola basket dapat dilakukan dengan baik. (Arifin, 2009: 39)

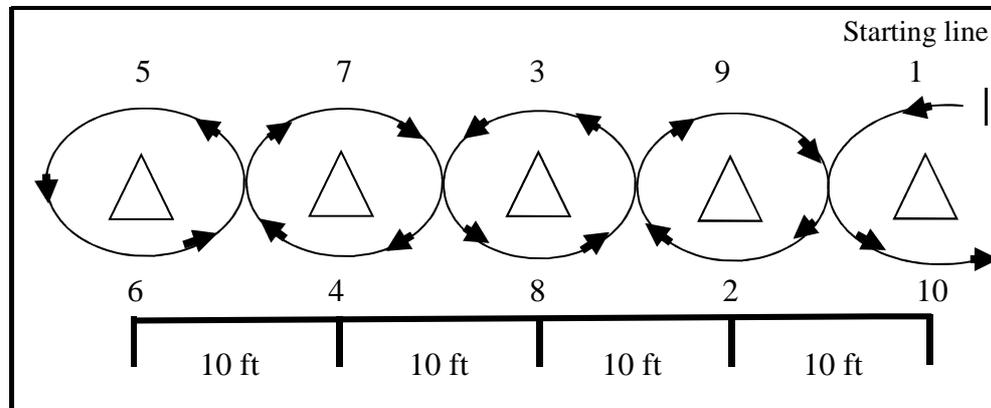
2) Kemampuan menggiring (*dribble*)

Kemampuan *dribble* merupakan kemampuan mempraktikkan keterampilan teknik dasar yang harus dikembangkan dan berguna untuk menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dapat diukur menggunakan tes *dribble* zig-zag melewati *cone* selama 30 detik menurut (Mulyono Biyakto Atmojo, 2007: 90)

F. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data hasil tes keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa. Tes keterampilan menggiring yaitu tes yang dilakukan dengan cara menggiring bola melewati *cone* atau kursi (dari kanan, kiri, kanan, kiri begitu seterusnya) yang sudah ditentukan jaraknya dan waktu yang diambil yaitu setelah *testee* setiap kali mencapai titik tengah *cone* dan badan *testee* melewati garis *finish*.

Gambar.19
Pelaksanaan Tes *Dribble* (menggiring)



Sumber: Mulyono Biyakto Atmojo, 2007: 90

Keterangan:

 : Cone

Jarak : 10 ft = 300 cm

Skor : Skor dihitung saat *testee* berada pada pertengahan
cone

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai realibilitas 0,91 sampai 0,97 dan nilai validitas 0,89. (Mulyono Biyakto Atmojo, 2007: 87)

G. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-lagkah pengumpulan data tes *dribble* (menggiring) adalah:

1) Langkah persiapan

Pada langkah persiapan peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dirasa perlu dalam pelaksanaan tes seperti instrumen penelitian dengan segala perangkatnya.

2) Cara melaksanakan tes *dribble* (menggiring):

Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan *dribble* menggunakan tes lintasan sesuai gambar.

a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan menggiring siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara.

b. Alat, Perlengkapan, Petugas, dan Pengawas:

(1) Pengawas, (2) Pencatat waktu, (3) Lapangan, (4) Stopwatch, (5) Meteran, (6) Kursi atau *cone*, (7) Peluit, (8) Bola, (9) Format penilaian, (10) Alat-alat tulis.

3) Pelaksanaan tes

Sebelum melakukan tes *dribble*, *testee* diberi waktu 10 menit untuk melakukan pemanasan. Selanjutnya dilaksanakan tes *dribble* dengan cara menggiring bola zig-zag melewati *cone* Selama 30 detik, tes dilakukann sesuai dengan arahan yang diberikan.

Pelaksanaan:

a. *Testee* berdiri tepat disamping kanan *cone* pertama (*start*) dengan memegang bola.

b. Saat aba-aba mulai atau peluit berbunyi, *testee* dapat memulai *dribble* yang dimulai dari garis *start* (kanan *cone* pertama) saat sampai di *cone* kelima maka harus melingkarinya dan kembali melalui sebelah kanan hingga kembali lagi ke posisi awal (kiri *cone* pertama) sebagai garis *finish*.

- c. Saat *dribble*, bola tidak diperbolehkan keluar lintasan. Jika bola terlepas, *testee* harus mengambilnya dan meneruskan *dribble* dari lintasan saat kehilangan bola.
- d. *Dribble* boleh dilakukan menggunakan satu tangan atau kedua tangan secara bergantian.
- e. Tes dilakukan sebanyak 2 kali, kesempatan kedua dilaksanakan setelah seluruh *testee* mendapatkan kesempatan pertama.

4) Penilaian

Penilaian Angka atau nilai yang di dapat adalah angka yang diberikan setiap kali *testee* mencapai titik tengah *cone*. Nilai perolehan adalah jumlah angka terbaik dari dua kali percobaan.

5) Program latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2002: 59) “latihan yang baik adalah latihan yang dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, latihan inti dan penenangan sehingga akan memperoleh hasil yang optimal”. Adapun tahap-tahap latihan yang diberikan adalah:

Pendahuluan:

Gerakan peregangan statis dan dinamis. Peregangan berguna untuk meningkatkan kelenturan serta bertujuan untuk meningkatkan kesiapan dalam beraksi dan mencegah luka, untuk setiap peregangan dilakukan selama 8-10 detik lalu rileks. Untuk mendapatkan hasil terbaik harus dilakukan secara berurutan dari tubuh bagian atas ke bagian bawah (Wissel, 1996: 8). Pemanasan dianggap cukup bila terjadi peningkatan

suhu tubuh, keluar keringat di dahi-punggung dan tangan, serta detak jantung yang meningkat (Djoko Pekik Irianto, 2002: 60).

Inti:

Tahap ini berisi latihan utama yang harus dilakukan dengan baik, yaitu pemberian perlakuan yang berupa latihan *ballhandling* dengan beberapa jenis variasinya yang umum untuk diajarkan. Selama proses ini pemberian latihan *ballhandling* dibedakan dalam setiap minggunya dan pada minggu ketiga kedua kelompok diambil data untuk melihat perkembangan selama perlakuan tiga minggu pertama.

Penenangan (*cooldown*):

Setelah latihan inti, dilanjutkan tahap penenangan yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi sistem tubuh, secara psikologis bertujuan untuk menurunkan tingkat stres. Rangkaian gerak dalam penenangan meliputi aerobik ringan seperti jalan ditempat, jogging dan dilanjutkan senam (*stretching*).

H. Teknik Analisis Data

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan *ballhandling* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

1) Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan

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

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

Sumber: Sugiyono, 2012: 172

Keterangan:

χ^2 : Nilai chi-kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

f_h : Frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Dengan kriteria pengujian, jika $\chi_{hitung} < \chi_{tabel}$ artinya data dinyatakan berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2012: 172).

b. Homogenitas

Sedangkan untuk menguji homogenitas suatu data menggunakan uji bartlett dengan rumus:\

Varians gabungan dari seluruh sampel:

$$S^2 = (\sum(n_{i-1}) / \sum (n_i - 1)$$

Harga satuan B:

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

Uji bartlett:

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

Sudjana, 2000: 263

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

2) Uji Hipotesis

a. Uji korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara latihan *ballhandling* (X) terhadap keterampilan menggiring bola pada olahraga bola basket (Y) digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel bentuk interval atau ratio.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sugiyono, 2012:183

Keterangan :

r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment

N = Jumlah total

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Nilai r terbesar adalah +1 dan r terkecil adalah -1. $r = +1$ menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan $r = -1$ menunjukkan hubungan negatif sempurna, r tidak memiliki satuan dimensi. Tanda + atau - hanya menunjukkan arah hubungan. Interpretasi nilai r dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel.2
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2012: 184

b. Uji Kontribusi

Untuk mengetahui berapa besar kontribusi antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan membanting pinggang pada Atlet Provinsi Bengkulu ditentukan dengan rumus :

$$K = r^2 \times 100\%$$

Sudjana, 2000: 369

Dimana :

k = Koefisien kontribusi

r = Koefisien korelasi

c. Uji Perbedaan

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket, maka data dianalisis dengan rumus statistik menggunakan teknik analisis *t-test*.

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

Sumber: Sudjana, 2005: 239