

**PENGGUNAAN TEKNIK *BEHIND THE BACK* DAN *CROSSOVER*
DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DI SMPN 3 WATES KABUPATEN
KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

ABRIANSIH MUSTIKO SUROSO

NPM : 19.1.01.09.0122

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi Oleh:

ABRIANSIH MUSTIKO SUROSO

NPM: 19.1.01.09.0122

Judul:

**PENGGUNAAN TEKNIK *BEHIND THE BACK* DAN *CROSSOVER*
DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DI SMPN 3 WATES KABUPATEN
KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 04 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN. 0713018804

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

ABRIANSIH MUSTIKO SUROSO

NPM: 19.1.01.09.0122

Judul:

**PENGUNAAN TEKNIK *BEHIND THE BACK* DAN *CROSSOVER*
DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DI SMPN 3 WATES KABUPATEN
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 11 Januari 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or. _____
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. _____
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. _____

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN.0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Abriansih Mustiko Suroso
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 05 Oktober 2000
NPM : 19.1.01.09.0122
Fakultas/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam proposal skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Agustus 2023

Yang Menyatakan,

Abriansih Mustiko Suroso
NPM: 19.1.01.09.0122

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Seburuk apapun hidup mu
Dan posisimu saat ini Setidaknya
kamu masih hidup
Dan selama masih hidup
Kamu masih punya kesempatan
Untuk memperbaikinya

(Paman Coki Pardede)

PERSEMBAHAN

Seluruh keluargaku tercinta dan teman-teman yang mendukung saya.

Terutama untuk Nenek saya

Abstrak

Abriansih Mustiko Suroso: Penggunaan Teknik *Behind the back* Dan *Crossover* Dalam Olahraga Bola Basket Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FKPI UN PGRI Kediri, 2023.

Kata kunci: Keterampilan *Dribbling* Teknik *Crossover*; Teknik *Behind The Back*, Bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri merupakan salah satu upaya pembinaan pada siswa, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat kendala dalam upaya pencapaian kualitas kegiatan ekstrakurikuler secara maksimal. Salah satunya diakibatkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar pada pemain dan program latihan yang kurang berfokus pada *Dribble*, sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *Dribble*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan teknik *Behind the Back* dan *Crossover* terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* pada ekstrakurikuler bola basket di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri. teknik *Behind the Back* merupakan gerakan menaruh bola dibelakang punggung dan dengan cepat men *Dribble* nya lagi. Sedangkan, teknik *Crossover* merupakan gerakan memindahkan bola yang sedang di *Dribble* dari satu tangan ke tangan lainnya dengan secepat mungkin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini ialah pemain bolabasket SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri yang aktif mengikuti latihan yang berjumlah 16 pemain putra. Subjek dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing*, dimana kelompok 1 diberi perlakuan teknik *Behind the Back* dan kelompok 2 diberi perlakuan teknik *Crossover*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Pretest* dan *Posttest* berupa *Dribbling zig zag*. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis, uji *paired sample t-test* dan uji *independent t-test*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Crossover* lebih meningkatkan dari pada teknik *Behind the Back* terhadap keterampilan *Dribbling* bola dalam permainan bola basket SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan nilai pada *Output Independent Sample Test* pada bagian "*Equal variances assumed*" diketahui nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar $0,002 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji *Independent sample t test* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul “PENGUNAAN TEKNIK *BEHIND THE BACK* DAN *CROSSOVER* DALAM OLAHRAGA BOLA BAKSET TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* DI SMPN 3 WATES KABUPATEN KEDIRI.”.

skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
4. Mokhammad Firdaus, M.Or selaku Dosen Pembimbing 1
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2
6. Kedua orang tua yang mendo'akan.
7. Nenek yang tidak pernah berhenti memberikan semangat, kasih sayang, doa, dan membiayai saya mulai 0 sampai bisa mencapai jenjang skripsi ini.
8. Teman-teman kelas C terutama teman-teman kos bandar dan CG saya sampaikan terima kasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

9. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Penyusunan proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dengan keterbatasan yang dimiliki. Kritik dan saran dari pembaca akan penulis terima dengan terbuka demi perbaikan dan penyempurnaan proposal skripsi ini.

Kediri, 07 Agustus 2023

Hormat saya,

Abriansih Mustiko Suroso

NPM. 19.1.01.09.0122

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I :PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Kegunaan Penelitian.....	12
BAB II :KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	14
A. Kajian Teori.....	14
1. Hakikat permainan bola basket.....	14
2. Teknik dasar bola basket	19
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Basket	23
4. Pengertian latihan	29
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	35
C. Kerangka Berpikir	37

	D. Hipotesis	38
BAB III	:METODE PENELITIAN	40
	A. Variabel penelitian.....	40
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	41
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
	1. Tempat Penelitian	43
	2. Waktu Penelitian.....	44
	D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
	1. Populasi.....	44
	2. Sampel	44
	E. Instrumen Penelitian	45
	1. Pengembangan Instrumen.....	45
	F. Teknik Pengumpulan Data	48
	G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	:PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
	A. Deskripsi Data Variabel	52
	B. Analisis Data	66
	C. Pengujian Hipotesis	68
	D. Pembahasan	76
BAB V	:SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....	82
	A. Simpulan.....	82
	B. Implikasi	82
	C. Saran-saran	83
	Daftar Pustaka	83
	Lampiran-lampiran	87

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4. 1	: <i>Pretest dan Posttest</i>	53
4. 2	:Data Peserta Test Keterampilan <i>Dribble</i>	53
4. 3	:Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Pre-test Dribble Zig-Zag</i>	54
4. 4	:Distribusi Frekuensi data dalam sampel <i>Pre-test Dribble Zig-Zag</i>	55
4. 5	:Distribusi <i>Pre-test Dribble Zig Zag</i> Kelompok <i>Crossover</i>	56
4. 6	:Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Pre-test Dribble Zig-Zag</i>	57
4. 7	:Distribusi Frekuensi data dalam sampel <i>Pre-test Dribble Zig Zag</i>	58
4. 8	:Distribusi <i>Pre-test Dribble Zig Zag</i> Kelompok <i>Behind the Back</i>	59
4. 9	:Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Post-test Dribble Zig-Zag</i>	60
4. 10	:Distribusi Frekuensi data dalam sampel <i>Post-test Dribble Zig-Zag</i>	61
4. 11	:Distribusi <i>Post test Dribble Zig-Zag</i> Kelompok <i>Crossover</i>	62
4. 12	:Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Post test Dribble Zig-Zag</i>	63
4. 13	:Distribusi Frekuensi Data Dalam Sampel <i>Post-test Dribble Zig-Zag</i>	64
4. 14	:Distribusi <i>Post test Dribble Zig-Zag</i> Kelompok <i>Behind the Back</i>	65
4. 15	:Hasil Uji Normalitas <i>Dribble Zig-Zag</i>	66
4. 16	:Hasil Uji Homogenitas <i>Pre-test Dribble Zig Zag</i>	67
4. 17	:Hasil Uji Homogenitas <i>Post test Dribble Zig Zag</i>	68
4. 18	: <i>Output Paired Samples Statistics</i> teknik <i>Crossover</i>	70
4. 19	: <i>Output Paired Samples Test</i> <i>Crossover</i>	71
4. 20	: <i>Output Paired Samples Statistics</i> teknik <i>Behind the Back</i>	72
4. 21	: <i>Output Paired Samples Test</i> <i>Behind the Back</i>	73
4. 22	: <i>Output Group Statistics</i> <i>Dribble Zig-Zag</i>	74
4. 23	:Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> <i>Dribble Zig-Zag</i>	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1	: Lapangan bola basket..... 17
2. 2	: Papan pantul..... 18
2. 3	: Teknik melempar atau mengoper bola (<i>Passing</i>) 19
2. 4	: Teknik Dasar Menembak 20
2. 5	: Teknik Dasar <i>Dribble</i> (menggiring) 24
2. 6	: Teknik <i>Hesitation Dribble</i> 26
2. 7	: <i>High or Speed Dribble</i> (<i>Dribble</i> tinggi atau cepat)..... 27
2. 8	: <i>Crossover Dribble</i> (memindahkan bola dari tangan)..... 28
2. 9	: <i>Behind the Back Dribble</i> 28
2. 10	: <i>Between The Legs Dribble</i> 29
3. 1	: Instrumen Menggiring Bola 47
4. 1	: Grafik distribusi frekuensi <i>Dribble Zig-zag Crossover</i> 57
4. 2	: Grafik distribusi frekuensi <i>Dribble Zig-zag Crossover</i> 59
4. 3	: Grafik distribusi frekuensi <i>Dribble Zig-zag Behind the Back</i> 60
4. 4	: Grafik distribusi frekuensi <i>Dribble Zig-zag Behind the Back</i> 63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Sesi program latihan.....	89
2 : Data pre test dan post test	90
3 : Surat ijin penelitian	92
4 : Surat keterangan telah melakukan penelitian.....	93
5 : Hasil tes Plagiasi	94
6 : Bagan Ekstrakurikuler Bola basket	95
7 : Dokumentasi	96
8 : Dokumentasi Program Latihan	98
9 : lembaran bimbingan.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pendidikan ialah bagian yang penting dari iklim sekolah. Siklus instruktif tidak akan bisa dipisahkan dari pengalaman pendidikan itu sendiri. Siklus pendidikan dan pengalaman yang berkembang dikoordinasikan dan diarahkan untuk menciptakan kemajuan bidang SDM dan keuangan yang berkualitas, yang saling terkait. Membahas pelatihan tidak bisa lepas dari setiap upaya yang harus dilakukan untuk membangun dan membina SDM yang berkualitas. Pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas merupakan bagian dari proses dan tujuan dalam pembangunan nasional. Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan sumber daya yang kompeten dan sesuai dengan tuntutan pembangunan. Pendidikan diharapkan dapat membentuk peserta didik sehingga mereka dapat mengembangkan sikap, keterampilan, dan kecerdasan, menjadikan mereka individu yang terampil, cerdas, dan berakhlak mulia. Ini sesuai dengan Peraturan Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Persekolahan Negeri, yang menjelaskan tentang pengajaran. Secara khusus, peraturan ini menyebutkan bahwa pelatihan adalah kegiatan yang disengaja dan terorganisir untuk menciptakan suasana pembelajaran dan pengalaman perkembangan bagi siswa. Hal ini bertujuan agar siswa mampu mengembangkan kemampuan mereka secara efektif, membentuk kekuatan internal yang kuat, disiplin, karakter, pengetahuan, etika yang terhormat, serta

keterampilan yang diperlukan, tanpa bergantung pada orang lain, masyarakat, dan negara.

Di Indonesia, terdapat tiga jalur pendidikan utama, yaitu pendidikan konvensional, pendidikan non-formal, dan pendidikan santai. Jalur pendidikan konvensional merupakan jalur instruktif yang terorganisir dengan struktur berlapis, mencakup sekolah dasar, pengajaran pilihan, dan pendidikan lanjutan. Pendidikan non-formal merupakan jalur pendidikan yang dapat diatur secara terstruktur dan berjenjang di luar sistem pendidikan formal. Sementara itu, jalur pendidikan santai adalah jalur pelatihan yang diperoleh melalui lingkungan keluarga dan suasana informal.

Sekolah sebagai landasan pelatihan formal berencana untuk mencetak individu-individu yang mempunyai karakter dan budi pekerti, dalam membina para pelajar yang terpelajar agar dapat mengharumkan nama negara semakin cemerlang. Sekolah merupakan sarana pendidikan yang diperuntukkan bagi pengalaman pendidikan siswa yang tergabung dalam manajemen pendidik. Pengalaman yang berkembang dimaksudkan untuk bekerja dengan pengalaman yang mendidik dan berkembang untuk Mencapai tujuan pembelajaran adalah suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa ke arah yang lebih baik dan memberikan dukungan agar siswa dapat meraih prestasi yang optimal sesuai dengan kecenderungan dan bakatnya. Tindakan menumbuhkan pengalaman merupakan salah satu latihan mendasar dalam rangkaian latihan instruktif di sekolah. Artinya, berhasil atau tidaknya tercapainya tujuan pembelajaran dilihat dari perubahan cara berperilaku, informasi, atau

kemampuan siswa, yang bergantung pada semakin berkembangnya pengalaman yang dialami siswa.

Pelatihan Aktual, Olahraga, dan Kesejahteraan merupakan komponen integral dari pendidikan umum yang bertujuan menciptakan aspek-aspek kesehatan aktual, pengembangan kemampuan, keterampilan berpikir, interaksi sosial, keamanan di lingkungan sekitar, aktivitas moral, serta mengenalkan gaya hidup sehat. Melalui latihan olahraga dan penerapan rencana kesejahteraan yang terstruktur, tujuan umum pembelajaran dapat dicapai dengan metode yang terorganisir.

Inti dari Pendidikan Aktual, Olahraga, dan Kesejahteraan, sesuai dengan Pedoman Pendidikan Umum Pastor No.22 Tahun 2006, adalah untuk membentuk aspek-aspek kesehatan yang sebenarnya, kemampuan perkembangan, kemampuan penalaran yang kritis, kemampuan interaktif, berpikir, kekuatan batiniah, aktivitas moral, dan bagian-bagian dari gaya hidup yang sehat. Secara umum, tujuan dari Latihan, Olahraga dan Kesejahteraan adalah untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan lebih mengembangkan kesejahteraan untuk mengatasi permasalahan individu. Sebaliknya, tujuan khusus Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan adalah agar siswa mampu melakukan keterampilan gerak dasar dan mengembangkan minat serta kemampuan gerak pada cabang olahraga tertentu. Masyarakat dapat mencapai kesehatan jasmani, tingkat kedisiplinan yang tinggi, sportivitas, dan pada akhirnya membentuk sumber daya manusia yang berkualitas melalui partisipasi dalam olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati adalah bola basket, dengan penggemarnya berasal dari berbagai kelompok usia, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Para peserta didik merasakan bahwa bola basket tidak hanya menyenangkan dan kompetitif, tetapi juga bersifat edukatif, menghibur, dan menjaga kesehatan. Melalui partisipasi dalam olahraga ini, mereka dapat mengalami manfaat seperti meningkatnya pertahanan tubuh, pelatihan ketangkasan, peningkatan kinerja otak, pembangunan rasa percaya diri, dan pengurangan stres. Fenomena ini tercermin dalam meningkatnya jumlah klub bola basket di berbagai daerah. Selain itu, sering diadakan pertandingan bola basket antar daerah, provinsi, bahkan nasional, yang melibatkan peserta dari berbagai lapisan masyarakat, baik pelajar maupun mahasiswa. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan dalam permainan bola basket, diperlukan upaya yang lebih luas untuk mencapai prestasi. Untuk meraih kesuksesan dalam permainan bola basket, kesiapan menyeluruh, kerja keras, dan faktor pendukung lainnya harus diimplementasikan secara efektif.

Menurut (Ahmadi, 2007) Dalam permainan bola basket, terdapat tiga faktor utama yang harus dipenuhi untuk membentuk tim yang handal, yaitu penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*pols* dan *strategi*). Suatu tim bola basket harus memiliki keterampilan dan penguasaan terhadap teknik dasar bola basket untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain: 1) *Passing* (mengoper bola), 2) *Dribbling* (menggiring bola), 3) *Shooting* (menembakkan bola), 4) *Pivot* (memutar

tubuh), 5) *Rebound* (menangkap bola yang memantul ke ring) Khoeron (2017:39-51). Keterampilan perseorangan seperti *Passing*, *Dribbling*, dan *Shooting* (tembakan), serta kerja sama tim dalam menyerang dan bertahan, merupakan prasyarat utama untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola basket. *Passing*, menurut *Oliver* (2007:35), dianggap sebagai salah satu kunci utama dalam kesuksesan serangan sebuah tim dan merupakan faktor penentu dalam peluang mencetak angka. *Dribbling* menjadi keterampilan penting dalam mengejar peluang serangan, menembus pertahanan lawan, atau pun memperlambat tempo permainan. Sedangkan *Shooting* adalah upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Dengan memahami dan menguasai keterampilan ini, setiap pemain dapat memberikan kontribusi maksimal dalam tim dan dapat beradaptasi dengan berbagai situasi permainan. Kerja sama tim yang baik, baik dalam serangan maupun pertahanan, menjadi elemen kunci dalam mencapai kesuksesan. Dengan demikian, kombinasi antara keterampilan individual dan kerja sama tim yang efektif dapat membawa tim bola basket menuju prestasi yang lebih tinggi.

Ahmadi (2007: 18) Mempelajari cara-cara dasar bermain bola biasanya diingat pada program pendidikan, selain melalui pembelajaran di sekolah sebenarnya, salah satu upaya untuk lebih mengembangkan kemampuan dalam bermain bola basket ialah melalui latihan ekstrakurikuler ialah menambah latihan diluar waktu pelajaran baik dengan pengarahannya tatap muka dari pihak sekolah, pendidik, mentor atau imajinasi Anda sendiri. Latihan ekstrakurikuler bola diharapkan dapat menjadi sarana yang memaksa atau mewajibkan siswa

untuk mengembangkan dan memperluas pengetahuan yang terkait dengan mata pelajaran Pendidikan Nyata, Olahraga, dan Kesejahteraan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan bakat, minat, dan kemampuan siswa serta membuka peluang untuk mencapai prestasi.

Mahyuddin dan surdirman, (2021) Berhubung dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 mengenai Kerangka Permainan Umum, khususnya Pasal 17 Ayat 2, permainan edukatif dapat diimplementasikan baik dalam konteks pembelajaran formal maupun nonformal melalui latihan yang terintegrasi di dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler. SMPN 3 Wates mempunyai program ekstrakurikuler gerak, salah satunya ekstrakurikuler bola. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan salah satu strategi pembinaan bagi siswa melalui pelaksanaan latihan-latihan. Program ekstrakurikuler bola basket ini diorganisir dengan maksud memberikan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka dan merangsang motivasi mereka agar mencapai prestasi lebih tinggi dalam bidang olahraga bola basket.

Helmi dan Winata, (2017) Perkembangan ekstrakurikuler bola basket dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya adalah tingkat keterampilan peserta didik dalam menguasai teknik bermain bola. Ekstrakurikuler bola basket tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga merupakan inisiatif untuk menciptakan, memperkuat, dan membentuk nilai-nilai karakter, seperti kerjasama, kebersamaan, sportivitas, semangat, dan rasa percaya diri.

Menurut *Oliver* (2009) Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di SMPN 3 Wates, kegiatan ekstrakurikuler ini dijalankan secara rutin pada setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Hal yang menjadi keunggulan dari para pemain ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Wates adalah dari segi *Lay up* dan *Undering*. Tetapi, kendala yang dihadapi dalam ekstrakurikuler ini adalah bahwa sebagian peserta ekstrakurikuler masih belum memiliki penguasaan Teknik dasar yang ideal. Keterbatasan dalam menguasai teknik dasar, seperti pengendalian bola yang kurang baik, dapat mengakibatkan mudahnya bola direbut oleh lawan. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi, misalnya saja kurangnya penyusunan jadwal dan penyusunan program yang tidak fokus pada tumpahan sehingga mengakibatkan kurangnya kapasitas pemain dan informasi dalam tumpahan. Tentu saja, hal ini merupakan hambatan dalam upaya mencapai sifat ekstrim dari latihan ekstrakurikuler. Untuk mencapai hasil *Dribbling* yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dalam bermain bola basket, beberapa faktor perlu diperhatikan. Faktor-faktor tersebut melibatkan bakat dan motivasi, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan kelincihan. Semua faktor ini memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan *dribbling* yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan pemain dalam permainan bola basket.

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh si peneliti di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri menunjukkan peserta didik yang telah mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 Wates berjumlah 25 orang. Berdasarkan hasil pengamatan 9 dari 25 orang peserta didik telah memiliki kemampuan *Dribble*

yang baik sedangkan 16 orang lainnya yang masih kurang baik dalam melakukan *Dribble*. Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri salah satu upaya pembinaan untuk mengatasi kendala khususnya yang berkaitan dengan menguasai teknik dasar *Dribble* bola basket ialah dengan melakukan berbagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar teknik *Dribble* agar siswa dapat dengan mudah menguasai keterampilan tersebut. Dengan beragamnya kegiatan yang diberikan, diyakini peserta ekstrakurikuler pasti bisa menguasai kemampuan esensial Prosedur Tumpahan yang hebat.

Menurut tangkudung (2012:42) Dalam siklus persiapan terdapat kemajuan aktual multi paralel yang merupakan persiapan mendasar Dalam mencapai kemajuan dalam semua cabang olahraga, termasuk bola, persiapan memegang peran kunci. Persiapan melibatkan proses yang efisien dan dilakukan secara berulang, dengan tujuan memperluas tingkat beban dan meningkatkan kekuatan persiapan. Proses ini mencakup latihan dan peningkatan keterampilan yang dilakukan secara konsisten untuk memastikan bahwa atlet atau pemain bola memiliki fondasi yang kuat, serta kemampuan fisik dan teknis yang optimal. Melalui persiapan yang terus-menerus, atlet dapat meningkatkan performa mereka dan mencapai kemajuan yang signifikan dalam cabang olahraga yang mereka tekuni. Bempa (2009:12) Latihan diartikan sebagai suatu kegiatan olahraga yang bersifat sistematis, dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, meningkat secara bertahap, dan bersifat perorangan. Tujuan utamanya adalah membentuk manusia yang berfungsi baik secara fisiologis maupun psikologis, sehingga mampu memenuhi tuntutan

tugas yang dihadapi. Oleh karena itu, perencanaan dan pelaksanaan latihan harus dilakukan dengan teliti dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, untuk memastikan hasil yang optimal.

Muhajir (2007) menyatakan bahwa variasi latihan, terutama fokus pada pemahaman teknik permainan bola basket, bertujuan agar siswa dapat menguasai unsur-unsur yang ada dalam permainan tersebut. Selanjutnya, ia menambahkan bahwa rangkaian latihan mencakup unsur-unsur dasar, seperti melempar dan menangkap bola, mengiring, dan menembak bola ke keranjang. Proses latihan dimulai dengan gerakan-gerakan sederhana, kemudian ditingkatkan menjadi bentuk-bentuk yang lebih kompleks, dan diakhiri dengan penerapan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam konteks permainan sesuai dengan rangkaian permainan yang telah ditetapkan.

Latihan adalah siklus terkoordinasi di mana tubuh dan otak terus-menerus dipengaruhi oleh perasaan cemas baik dalam jumlah maupun kekuatannya. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan keadaan psikologis pelaku dan kualitas fungsional organ.

Sejak kegiatan ekstrakurikuler berdiri sudah pernah mengikuti berbagai macam pertandingan-pertandingan bola basket tingkat kabupaten, kota, maupun provinsi tetapi masih bisa di hitung jari kemenangan yang diperoleh SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri. Dikarenakan ada beberapa Teknik yang kurang di kuasai oleh siswa ekstrakurikuler bola basket salah satunya *Dribbling* itu sendiri maka dari itu peneliti mencari beberapa teknik yang cocok untuk siswa. Ada banyak pendekatan pelatihan yang dapat dilakukan meningkatkan

penguasaan keterampilan teknik dasar *Dribble* pada peserta ekstrakurikuler SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri, diantaranya Teknik *Behind the Back* dan *Crossover*. Teknik *Behind the Back* merupakan Gerakan menaruh bola dibelakang punggung dan dengan cepat men *Dribble* nya lagi. Sedangkan, Teknik *Crossover* adalah teknik dalam bola basket yang melibatkan gerakan memindahkan bola yang sedang di-*dribble* dari satu tangan ke tangan lainnya dengan secepat mungkin.

Sehubungan dengan pernyataan diatas peneliti tertarik untuk mengukur Penggunaan Teknik *Behind the back* Dan *Crossover* Dalam Olahraga Bola Bakset Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi bahwa masalah utama yang muncul adalah kurangnya penguasaan teknik dasar, khususnya dalam melakukan *dribbling*, pada sejumlah peserta ekstrakurikuler. Penguasaan bola yang kurang baik menjadi kendala utama yang mempengaruhi pencapaian kualitas kegiatan ekstrakurikuler secara optimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, penulis melakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini agar dapat difokuskan. Penelitian ini akan membahas secara khusus mengenai Penggunaan Teknik

Behind the back Dan *Crossover* Dalam Olahraga Bola Bakset Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian latar belakang diatas disusunlah rumusan-rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan Teknik *Behind the back* Dalam Olahraga Bola Bakset dapat meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.?
2. Apakah Penggunaan Teknik *Crossover* Dalam Olahraga Bola Bakset Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.?
3. Penggunaan Teknik *Behind the back* Dan *Crossover* manakah yang meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan agar peneliti bisa mengetahui Penggunaan Teknik *Behind the back* Dan *Crossover* Dalam Olahraga Bola Bakset Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.

1. Untuk mengetahui Penggunaan Teknik *Behind the back* Dalam Olahraga Bola Bakset Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.

2. Untuk mengetahui Penggunaan Teknik *Crossover* Dalam Olahraga Bola Basket Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.
3. Untuk mengetahui Penggunaan Teknik *Behind the back* Dan *Crossover* manakah yang meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian yang diharapkan dapat mendapatkan manfaat, baik secara teoritis praktis.

1. Kegunaan secara Teoritis.
 - a. Dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani olahraga khususnya dalam bidang olahraga bola basket.
 - b. Menjadi tambahan inovasi bagi pelatih dan atlet dalam usaha meningkatkan keterampilan *Dribbling* bola basket.
 - c. Sebagai referensi bahan kajian penelitian selanjutnya, sehingga akan lebih baik.
2. Kegunaan secara praktis.
 - a. Bagi guru
Penelitian ini dapat menjadi masukan untuk program latihan agar dalam melakukan *Dribbling* lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan prestasi yang lebih baik lagi.

b. Bagi siswa

Ekstrakurikuler di SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri diharapkan dapat lebih muda untuk menguasai keterampilan *Dribbling* dalam olahraga bola basket.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat menambah informasi dalam upaya meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta : Jakarta
- Amri Muttaqin. (2008). *Pengaruh latihan menggiring Crossover terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta*.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Pratik*.
- ABDILAH, INSAN (2023) *KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET (Studi Deskriptif Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 5 Tasikmalaya)*. Sarjana thesis, Universitas Siliwangi.
- Bompa Tudor, O. *Theory and Methodology Of Training* Iowa: KendalPublishingCompany, 2009
- Cindy Apriliani, 2022. *PENGARUH METODE SCRAMBLE TERHADAP KEMAMPUAN MEMBACA PERMULAAN HURUF BRAILLE PADA SISWA TUNANETRA DI SDLB SLB NEGERI A PAJAJARAN KOTA BANDUNG*.
- Danny Kosasih. (2010). *"Fundamental Basketball First Step To Win"*. Semarang: Karangturi Media.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Dinata, Marta, 2006. *Konsep & Teknik Permainan Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Dewi Syafriani, dkk (2023). BUKU AJAR STATISTIK UJI BEDA UNTUK PENELITIAN PENDIDIKAN (CARA DAN PENGOLAHANNYA DENGAN SPSS). Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA.
- Erwin Nugraha, 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Elektronika Dasar Menggunakan Media Pembelajaran Berbasis Augmented Reality*.
- Fadel, dkk. (2016). *Enksiklopedia Mini Olahraga*. Jakarta Selatan: REXa Pustaka.
- Faradiba. (2020). *Penggunaan Aplikasi SPSS Untuk Analisis Statistika*. Jakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(1), 28-35. doi:10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1555.
- Helmi, B., & Winata, D. C. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(2), 55-61.
- Hoedaya, Danu. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbub Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Indrayana, B., & Wardana, T. A. (2018). Pengaruh Latihan Sistem Pos Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Bola Basket Putri SMA NEGERI 2 BATANG HARI. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 227-238.
- Ilmiyah, N. 2016. Pengaruh Penerapan Reward and Punishment Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Taman Sidoarjo tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016*, 363 – 369
- Irsyada, M. (2000). *Bola basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Indra. (2009). *Pengaruh Ballhandling Dalam Latihan bola Basket (Laporan hasil Penelitian)*. Padang: FIK UNP

- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta. Pohon Cahaya.
- Juliantine, Tite, dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Muhajir, M. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Mutohir, Toho Cholik. 2005. *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa Universitas Press: Surabaya.
- Ngatman, (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nursantika. 2010. *Glosari Arsitektur*. Uniek Praptiningrum Wardhono
- Nuril Ahmadi, 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- No, U. U. R. I. (3). *Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional*. Jakarta: Kemenegpora.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar bola basket*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- Oliver, J. (2008). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Oliver, J. 2007. *Basketball Fundamentals* (Dasar-dasar Bolabasket). Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati.
- Okshella, S. P. (2022). *HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA ATLET CLUB BASING-BASING MENGGALA*.
- PERBASI, P. (2008). *Pengaturan Permainan Bola Basket*.
- Perbasi 2006. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB. Perbasi.
- SURIANI, I. (2018). Pengaruh Model Latihan Crossover dan Model Latihan High Or Speed terhadap Hasil Belajar Dribbling dalam Permainan Bolabasket pada Siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(2), 112-123.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, James & Wahyuningtyas Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Pretasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (nomor 1, April tahun 2008).
- Tritjahjo Danny Soesilo, *Teori Pendekatan Belajar: Implikasinya dalam Pembelajaran*. (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2015), h. 105
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Wissel, Hal. (2000). *Basketball Steps to success (Bagus pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada Buku asli di terbitkan Tahun 1994.