

Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021

By Wasis Himawanto

Efektivitas Latihan *Dribble* Bola Basket Model *Slalom* pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021

ABSTRAK

Dribble merupakan teknik dasar yang dapat menunjang permainan menjadi lebih baik dalam bola basket. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektivitas dari produk yang dikembangkan yaitu latihan *dribble* bola basket model *slalom* pada pemula. Untuk mengetahui tingkat efektivitas digunakan desain Eksperimen *one – group pretest – posttest design*. Subjek penelitian ini berjumlah 8 siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut tahun 2020/2021. Instrumen yang digunakan yaitu tes *dribble* bola basket. Hasil dari penelitian yaitu diperoleh t_{hitung} sebesar 4,733 dan untuk t_{tabel} diperoleh $df = n-1 = 8-1 = 7$ dengan taraf signifikan sebesar 5% yaitu 2,365 dengan signifikansi $0,002 < 0,05$. Dan dikarenakan t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , maka dengan demikian ada keefektifan dari latihan *dribble* bola basket model *slalom* bagi pemula. Dari hasil tersebut maka dapat meningkatkan hasil *dribble* bola basket pada siswa pemula ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021.

Kata kunci : latihan; *dribble*; basket; model *slalom*; pemula

ABSTRACT

Dribble is a basic technique that can support a better game in basketball. The purpose of this study was to determine the level of effectiveness of the product being developed, namely the *slalom* model basketball *dribble* exercise for beginners. To determine the level of effectiveness, the experimental design used *one - group pretest - posttest design*. The subjects of this study were 8 basketball extracurricular students at junior high school 1 Ngunut. The instrument used was the basketball *dribble* test. The results of the research are obtained t count of 4.733 and for t table obtained $df = n-1 = 8-1 = 7$ with a significant level of 5%, namely 2.365 with a significance of $0.002 < 0.05$. And because t count is greater than t table, thus there is effectiveness from the results of the development of the *slalom* model basketball *dribble* exercise for beginners. From these results, the developed model can improve the basketball *dribble* results for basketball extracurricular students.

Keywords : effectiveness; basketball *dribble* exercise; *slalom* model; beginners

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang sudah sangat populer di dunia bahkan di Indonesia. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang

unggul atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket (Walton & Lismadiana, 2015). Konsep dalam permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan dimainkan oleh dua tim yang masing-

masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Prasetya et al., 2018). Dari pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bola basket merupakan olahraga tim. Olahraga tim adalah olahraga yang kompleks dan dinamis yang secara fisik menuntut pemain untuk menyesuaikan perilaku, mengelola kekacauan, dan menanggapi situasi yang muncul dari kerja sama dan berlawanan (Mateus et al., 2019). Dari penjelasan diatas, maka permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing – masing tim terdiri dari lima pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dan tim yang mencetak angka paling banyak adalah tim yang keluar sebagai pemenang dan mencegah lawan untuk mencetak angka.

Tujuan dari olahraga bola basket adalah untuk mengh¹³kan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah la²⁶n untuk mencetak nilai. Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia (Mahardika, 2016). Bola basket ini adalah olahraga berkelompok yang cukup digemari di kalangan masyarakat. Bola basket cukup digemari karena permainannya yang menyenangkan, seru serta melatih kekompakan antar teman (Darmawan et al., 2016). Olahraga bola basket sendiri relative mudah dipelajari karena bentuk bolanya besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika melakukan beberapa teknik dasar (Aryan & Mardela, 2019). Teknik dasarnya sendiri yaitu meliputi: *dribble, passing, shooting*.

Dribble juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak

skor dan *dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul. Teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Yusuf & Wibowo, 2017). *Dribble* atau menggiring bola adalah dasar dari bola basket. Tidak ada pemain yang bisa bergerak ke lapangan jika tidak melakukan *dribble* (Altavilla et al., 2017). Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan *dribble* adalah sautu cara yang digunakan oleh pemain basket untuk membawa bola ke depan maupun ke se¹⁵la arah dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan maupun bergantian baik dengan berjalan atau berlari serta mengikuti peraturan yang ada dalam olahraga bola basket.

Dalam suatu pertandingan bola basket, masih sering ditemukan seorang pemain melakukan kesalahan ketika melakukan *dribble*. Seringnya bola dicuri pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan yang disebabkan adaptasi dengan bola masih kurang, dan sulitnya mengontrol tempo permainan karena kemampuan *dribbling* yang masih kurang dan pemain tidak mengetahui apa tujuan dari *dribbling* itu sendiri, dan postur tubuh pemain yang berada di bawah pemain lawan (Arifianto & Fardi, 2021). Untuk meningkatkan *dribble*, para pemain harus melalui proses latihan yang intensif agar *dribble* mereka menjadi baik. latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban

latihan atau pekerjaannya (Khayat & Mahdi. A., 2017). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkn keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung (Milysidayu, 2015).

Di ekstrakurikuler di salah satu sekolah yang telah di observasi oleh peneliti mendapati peserta ekstrakurikuler pada setiap sesi latihan selalu diberikan program latihan *dribble* oleh tim pelatih. Namun, para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut terlihat kurang antusias atau jenuh dengan program latihan tersebut. Hal tersebut bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya variasi program latihan yang diberikan tim pelatih, para peserta ekstrakurikuler yang sudah merasa mampu dalam melakukan *dribble* bola basket, dan terdapat peserta ekstrakurikuler yang masih baru mengenal olahraga bola basket. Selain itu juga banyak terdapat para peserta ekstrakurikuler yang masih kurang

percaya diri ketika pelatih memberikan perintah untuk mempraktikkan gerakan *dribble* yang sudah di contohkan oleh pelatih. Tentunya hal tersebut dapat mengganggu berjalannya suatu program latihan yang sudah disusun secara baik oleh pelatih.

Latihan *dribble* bola basket model slalom adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola dengan cara bariskan enam buah *cone* dengan jarak masing-masing dua meter. Mulai pada *cone* yang pertama dan lakukan *dribble* masuk dan keluar dari *cone* itu hingga mencapai *cone* terakhir, kemudian putar arah dan *dribble* kembali hingga ke posisi awal. Jaga bola tetap dalam kontrol yang rapat setiap saat dan selesaikan *dribble* dengan pola *slalom* ini secepat mungkin (Yunita et al., 2018). Sedangkan menurut Janwar & Ghani (2018) bentuk latihan *slalom dribble* adalah salah satu bentuk latihan yang dimodifikasi dalam pemain sepakbola terkenal asal Inggris Bobby Charlton menemukan suatu tes *dribble* yang dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan *dribble*. Atas dasar tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas dari latihan *dribble* bola basket model *slalom* pada siswa pemula ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021.

$O_1 \ X \ O_2$

Gambar 1
Eksperimen one – group pretest – posttest design

Keterangan :

- O_1 : Sebelum diberikan *treatment*.
- O_2 : Sesudah diberikan *treatment*.
- X : *Treatment*.

Tabel 1
Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribble* Bola Basket

Kelompok	Jumlah	Rata – rata
<i>Pretest</i>	134	16,75
<i>Posttest</i>	150	18,75

METODE PENELITIAN

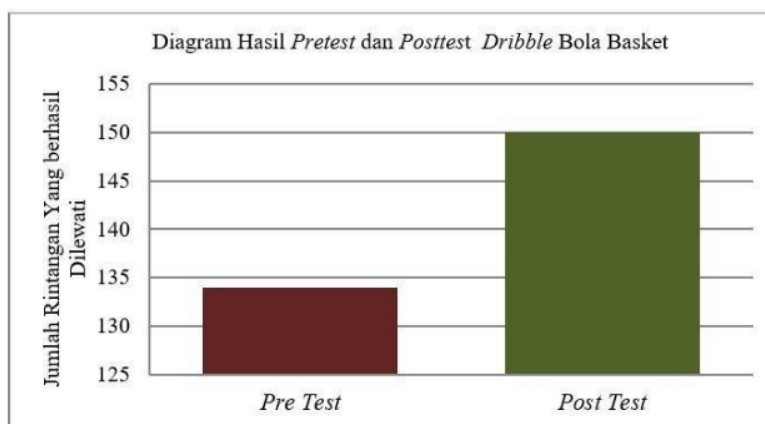
9 Desain pada penelitian ini yaitu menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Digunakannya desain eksperimen *one-group pretest-posttest design* bertujuan untuk melihat tingkat efektivitas dari latihan *dribble* bola basket model *slalom*. Adapaun desain eksperimen *one-group pretest-posttest design* menurut Sugiyono (2017 : 111) sebagai berikut :

Teknik *sampling* untuk penelitian ini yaitu *sampling* jenuh. Sedangkan alat ukur tes yang digunakan adalah dengan menggunakan instrumen tes *dribble* bola basket (Fenanlampir & Faruq, 2015). Untuk teknik pengumpulan data pertama kali diberikan yaitu *pretest dribble* bola basket, dengan mencatat

hasil tes yang diperoleh masing-masing sampel. Setelah tahap *pretest*, selanjutnya sampel diberikan *treatment* selama 1 bulan dengan frekuensi seminggu sebanyak 4 kali pertemuan. Pada akhir *treatment*, sampel diberikan *posttest* dengan prosedur yang sama dengan *pretest* yang sudah diberikan pada awal pertemuan. Setelah proses *pretest*, *treatment*, dan *posttest* selesai, tahap selanjutnya yaitu melakukan analisa data dari semua data yang sudah terkumpul. Untuk menganalisa data menggunakan bantuan software *spss 22.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil tes *dribble* bola basket pada tabel 1 diatas, menunjukkan adanya peningkatan *dribble* bola basket yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari



Gambar 2
Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribble* Bola Basket

Tabel 2
Uji Normalitas

Kelompok	Sig	>0,05	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,324	>0,05	Normal
<i>Post Test</i>	0,175	>0,05	Normal

nilai rata-rata *pretest* sebesar 16,75 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 18,75. Dari hasil rata-rata tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dan dalam waktu 1 bulan.

Dari hasil tabel diatas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut :

Uji normalitas tidak lain sebenarnya untuk melakukan pengujian terhadap normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program komputer *SPSS 22.0 for windows*.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dengan nilai sig *pre test* sebesar 0,324 dan nilai sig *post test* sebesar 0,175. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai sig > 0,05 sehingga dari hasil data tabel diatas data berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui bahwa kelompok yang membentuk sampel dari populasi yang homogeny. Uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic* dengan

bantuan program komputer *SPSS 22.0 for windows*.

Bedasarkan tabel diatas diketahui varian data dari *pre test* sebesar 3,357 dan dari *post test* sebesar 2,500 dengan angka signifikan 0,905. Artinya signifikan lebih besar dari pada taraf signifikan >0,05, maka data tersebut dapat dinyatakan homogen karena mempunyai varian yang sama.

Uji-t digunakan untuk mengetahui tingkat keefektifitas dari *pre test* *treatment* yang diberikan. Uji-t menggunakan bantuan program komputer *SPSS 22.0 for windows*. Taraf signifikan yang digunakan adalah sebesar 5%.

Berdasarkan tabel diatas, menampilkan uji-t nilai *pre test* dan *post test*. Hasil dari pengujian diperoleh t_{hitung} sebesar 4,733 dan untuk t_{tabel} diperoleh $df = n-1 = 8-1 = 7$ dengan taraf signifikan sebesar 5% yaitu 2,365 dengan signifikansi $0,002 < 0,05$. Dan dikarenakan t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , maka dengan demikian ada keefektifan dari hasil latihan *dribble* bola basket model *slalom*. Dari hasil tersebut maka latihan *dribble* bola basket model *slalom* secara efektif dapat meningkatkan hasil *dribble* bola basket.

Tabel 3
Uji Homogenitas

Kelompok	Varian Data	Sig (>0,05)	Keterangan
<i>Pre test</i>	3,357	0,905	Homogen
<i>post test</i>	2,500		

Tabel 4
Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Sig.	Selisih
<i>Pre test</i>	16,7500				
<i>Post test</i>	18,7500	4,7334	2,365	0,002	2,0

Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Setiap regu terdiri 17 s lima orang pemain. Tujuan olahraga bola basket adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi masuknya bola ke keranjang sendiri dari serangan lawan (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Penguasaan teknik dari olahraga bola basket tentunya membutuhkan proses latihan. Latihan adalah suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetisi) dalam jangka waktu (durasi) lama, berisikan materi teori, praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran untuk mencapai penampilan yang optimal (Utamayasa, 2020). Latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan akan banyak berpengaruh terhadap organ-organ tubuh seperti: jantung, sistem pernapasan, sistem peredaran darah dan sebagainya (Anillah, 2015).

Dribble merupakan salah satu teknik dasar dari bola basket yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola basket. Karena tujuan utama dalam permainan basket adalah mencetak poin sebanyak banyaknya agar dapat memenangkan pertandingan, maka dari itu teknik *dribble* merupakan teknik yang penting untuk menunjang permainan bola

basket agar menjadi lebih baik seperti teknik *shooting* (Arif & Supriyadi, 2018).

Dalam proses latihan basket bagi pemula, latihan *dribble* merupakan latihan yang pertama diberikan dan merupakan sebuah kunci utama dari bola basket. hal tersebut sesuai dengan pendapat Arif & Supriyadi (2018) yang mengatakan Teknik *dribble* menjadi teknik yang lebih dahulu diajarkan kepada pemula dalam bola basket karena teknik ini merupakan salah kunci yang utama dalam permainan bola basket, terutama untuk offense, mengontrol jalannya pertandingan dan distribusi bola dari pemain satu ke pemain lain agar tercipta momentum untuk melakukan poin di bola basket. Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk kesempurnaan teknik (*skill*) (Budiwanto, 2012). Teknik dasar *dribble* membutuhkan kemampuan gerak dasar yang baik dari seorang pemain bola basket. Ada 3 macam gerak dasar yang harus dikuasai sejak dini yaitu: gerak lokomotor, gerak non lokomotor, gerak manipulasi (Hanief & Sugito, 2015). Maka dari itu, pengenalan olahraga bola basket sejak usia dini perlu dilakukan. Selain untuk memperkenalkan olahraga bola basket juga sebagai sarana untuk melatih gerak dasar agar semakin baik dan terampil. Pengalaman gerak sejak dini merupakan dasar untuk membentuk pola gerak di

masa mendatang. semakin muda usia anak maka potensi pertumbuhan jasmani akan semakin baik (Nugraha, 2016).

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dapat memanfaatkan hasil dari penelitian sebagai tambahan referensi latihan *dribble* yang nantinya dapat kepada para siswa ekstrakurikuler bola basket sehingga dapat meningkatkan hasil latihan dari teknik dasar *dribble* serta membantu sebagai sarana untuk meraih prestasi yang lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat keefektifitas dari latihan *dribble* bola basket model *slalom* pada siswa pemula ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021 yaitu dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan, sehingga pemberian *treatment* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dalam waktu 1 bulan. Dari hasil tersebut diketahui bahwa latihan *dribbel* bola basket model *slalom* secara efektif mampu meningkatkan hasil latihan *dribble* pada siswa pemula ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021.

Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	media.neliti.com Internet	33 words — 1%
2	tmfadiel05.blogspot.com Internet	29 words — 1%
3	simki.unpkediri.ac.id Internet	25 words — 1%
4	ejournal.undiksha.ac.id Internet	18 words — 1%
5	jurnalilmiahcitrabakti.ac.id Internet	18 words — 1%
6	repository.unair.ac.id Internet	18 words — 1%
7	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet	17 words — 1%
8	ejournal.unib.ac.id Internet	16 words — 1%
9	eprints.umm.ac.id Internet	13 words — 1%

10	journal.unnes.ac.id Internet	13 words — 1%
11	repositorio.ucv.edu.pe Internet	13 words — 1%
12	www.pps.unud.ac.id Internet	13 words — 1%
13	Desy Kamilasari, Domi Librasius K. "Meningkatkan Kemampuan Chesst Pass Melalui Metode Pembelajaran Simulasi", Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa, 2021 Crossref	12 words — 1%
14	jurnal.umt.ac.id Internet	12 words — 1%
15	mafiadoc.com Internet	12 words — 1%
16	matamahasiswaabadi.blogspot.com Internet	12 words — 1%
17	dalamtujuan.blogspot.com Internet	11 words — < 1%
18	id.scribd.com Internet	11 words — < 1%
19	digilib.uns.ac.id Internet	10 words — < 1%
20	etheses.uin-malang.ac.id Internet	10 words — < 1%

21	jurnal.fkip.uns.ac.id Internet	10 words — < 1%
22	text-id.123dok.com Internet	10 words — < 1%
23	123dok.com Internet	9 words — < 1%
24	dspace.uui.ac.id Internet	9 words — < 1%
25	resepmembuat.com Internet	9 words — < 1%
26	smpn2bendo.wordpress.com Internet	9 words — < 1%
27	www.lapakbet365.com Internet	9 words — < 1%
28	www.proceeding.unindra.ac.id Internet	9 words — < 1%
29	docobook.com Internet	8 words — < 1%
30	repository.upi.edu Internet	8 words — < 1%
31	www.i-scholar.in Internet	8 words — < 1%
32	zombiedoc.com Internet	8 words — < 1%

33 Lalu A. Hery Qusyairi, Jannati Sakila. "Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Inside-Outside Circle (IOC) terhadap Prestasi Belajar dengan Memperhatikan Minat Belajar Matematika", PALAPA, 2018 7 words — < 1%
Crossref

34 jurnal.untan.ac.id 6 words — < 1%
Internet

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE MATCHES OFF