

**PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL
DRIBBLE BOLA BASKET SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER
SMA N 1 PKL. KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Serjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH:

ACKBAR ALYONSYAH

NPM:146610708

Pembimbing Utama

Rezki, S.Pd., M.Pd

NIDN:1012038501

Pembimbing Pendamping

Merlina sari, S.Pd., M.Pd

NIDN: 1021098603

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

**Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola
Basket Siswa putera Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. kerinci**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Ackbar Alyonsyah
NPM : 146610708
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama



Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Pembimbing Pendamping



Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1021098603

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ackbar Alyonsyah
NPM : 146610708
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Pembimbing Pendamping


Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1021098603

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
Pembina Tk I/IVb/Lektor Kepala
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ackbar Alyonsyah
NPM : 146610708
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :
“Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola
Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. kerinci”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Pembimbing Pendamping

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1021098603

ABSTRAK

Ackbar Alyonsyah, 2019. Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pkl. Kerinci sebanyak 15 orang siswa putera. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa putera. Jenis penelitian ini adalah penelitian pendekatan eksperimen yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat, dengan teknik pengolahan data menggunakan tes *dribble zig-zag*. Selanjutnya teknik analisis data dengan uji t. Berdasarkan penghitungan nilai pre test dan post test di ketahui bahwa $t_{hitung} = 8.019 > t_{tabel} = 1.753$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 PKL. Kerinci sebesar 21%.

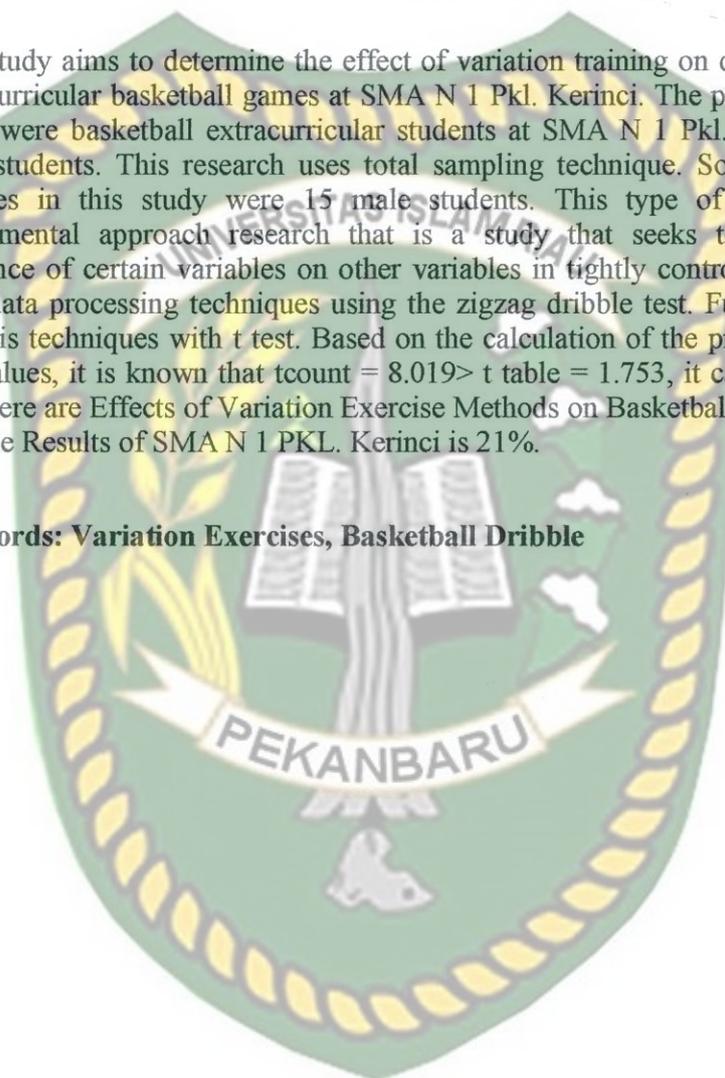
Kata Kunci: Latihan Variasi, *Dribble* Bola Basket

ABSTRACT

Ackbar Alyonsyah, 2019. Effect of Variation Exercise Methods on Basketball Dribble Results of Extracurricular Students at SMA N 1 Pkl. Kerinci.

This study aims to determine the effect of variation training on dribble ability in extracurricular basketball games at SMA N 1 Pkl. Kerinci. The population in this study were basketball extracurricular students at SMA N 1 Pkl. Kerinci has 15 male students. This research uses total sampling technique. So the number of samples in this study were 15 male students. This type of research is an experimental approach research that is a study that seeks to influence the influence of certain variables on other variables in tightly controlled conditions, with data processing techniques using the zigzag dribble test. Furthermore, data analysis techniques with t test. Based on the calculation of the pree test and post test values, it is known that $t_{count} = 8.019 > t_{table} = 1.753$, it can be concluded that there are Effects of Variation Exercise Methods on Basketball Extracurricular Dribble Results of SMA N 1 PKL. Kerinci is 21%.

Keywords: Variation Exercises, Basketball Dribble



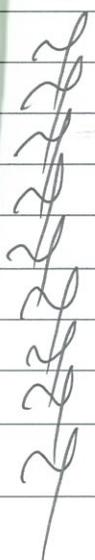
Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Ackbar Alyonsyah
NPM : 146610708
Pembimbing Utama : Rezki, S.Pd., M.Pd
Pembimbing Pendamping : Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Tanggal	Berita Bimbingan	paraf
10-07-2017	Pendaftaran judul	
10-07-2017	Menentukan pembimbing 1 dan 2	
25-09-2018	Perbaikan Latar belakang dan Bab 1	
25-09-2018	Perbaikan Bab 2 dan 3 pada pembahasan	
25-09-2018	Perbaikan penulisan	
29-09-2018	Acc pembimbing 1	
10-10-2018	Seminar proposal	
11-02-2019	Perbaikan dan kesimpulan Skripsi	
15-02-2019	ACC Pembimbing 1	



Pekanbaru, Februari 2019
Wakil dekan bidang akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Ackbar Alyonsyah
NPM : 146610708
Pembimbing Utama : Rezki, S.Pd., M.Pd
Pembimbing Pendamping : Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Tanggal	Berita Bimbingan	paraf
10-07-2017	Pendaftaran judul	
10-07-2017	Menentukan pembimbing 1 dan 2	
27-09-2018	Perbaikan Latar belakang dan Bab 1	
27-09-2018	Perbaikan Lampiran Program latihan	
27-09-2018	Perbaikan Gambar	
29-09-2018	Acc pembimbing 2	
10-10-2018	Seminar proposal	
11-02-2019	Perbaikan dan kesimpulan Skripsi	
15-02-2019	ACC Pembimbing 2	



Pekanbaru, Februari 2019
Wakil dekan bidang akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ackbar Alyonsyah
NPM : 146610708
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika diitemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2019



Ackbar Alyonsyah
NPM. 146610708

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci”**. Penulisan proposal ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan proposal ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini yaitu:

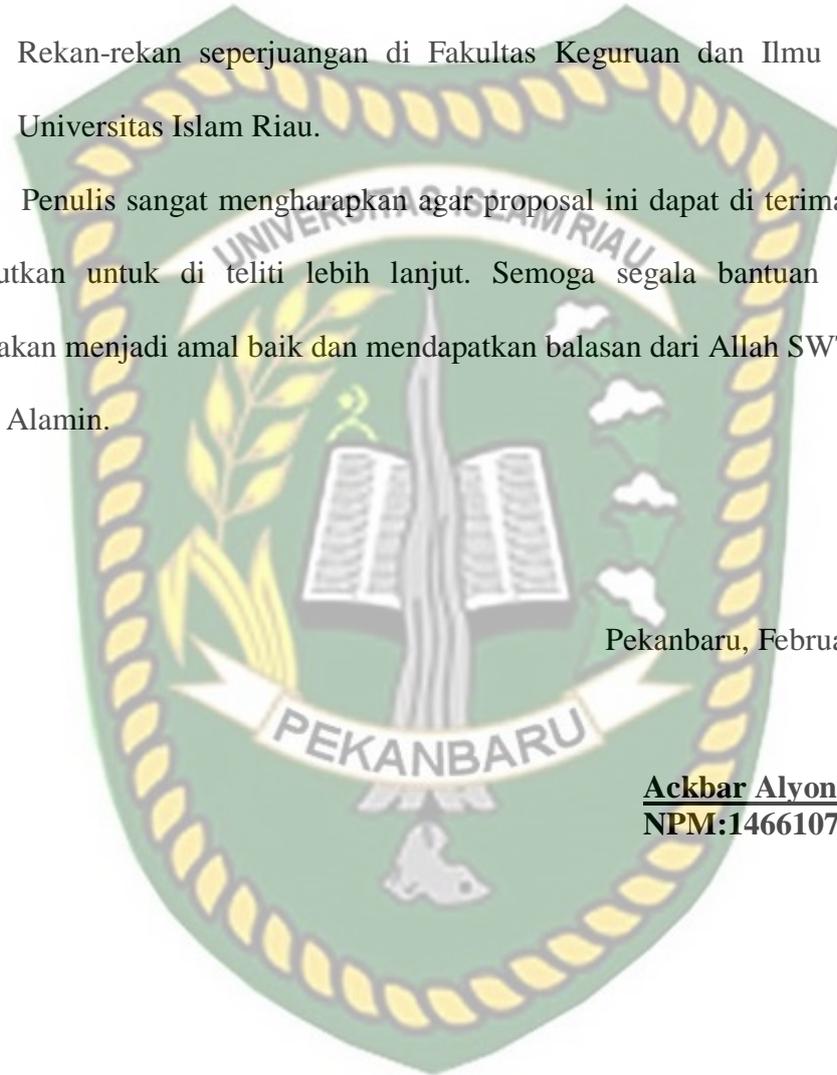
1. Rezky, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Utama yang banyak memberikan saran dan masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Merlina Sari, S.Pd., M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Penjaskesrek dan Merangkap Sebagai Pembimbing Pendamping yang memberikan arahan kepada penulis.
3. Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pesjaskesrek yang banyak memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan kampus.
4. Bapak dan Ibu Dosen pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu dan safaatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliahnya.

5. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan memberikan dorongan, bimbingan serta do'a restu selama ini sehingga penulis bisa seperti sekarang ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat di terima dan dapat dilanjutkan untuk di teliti lebih lanjut. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robal Alamin.

Pekanbaru, Februari 2019

Ackbar Alyonsyah
NPM:146610708



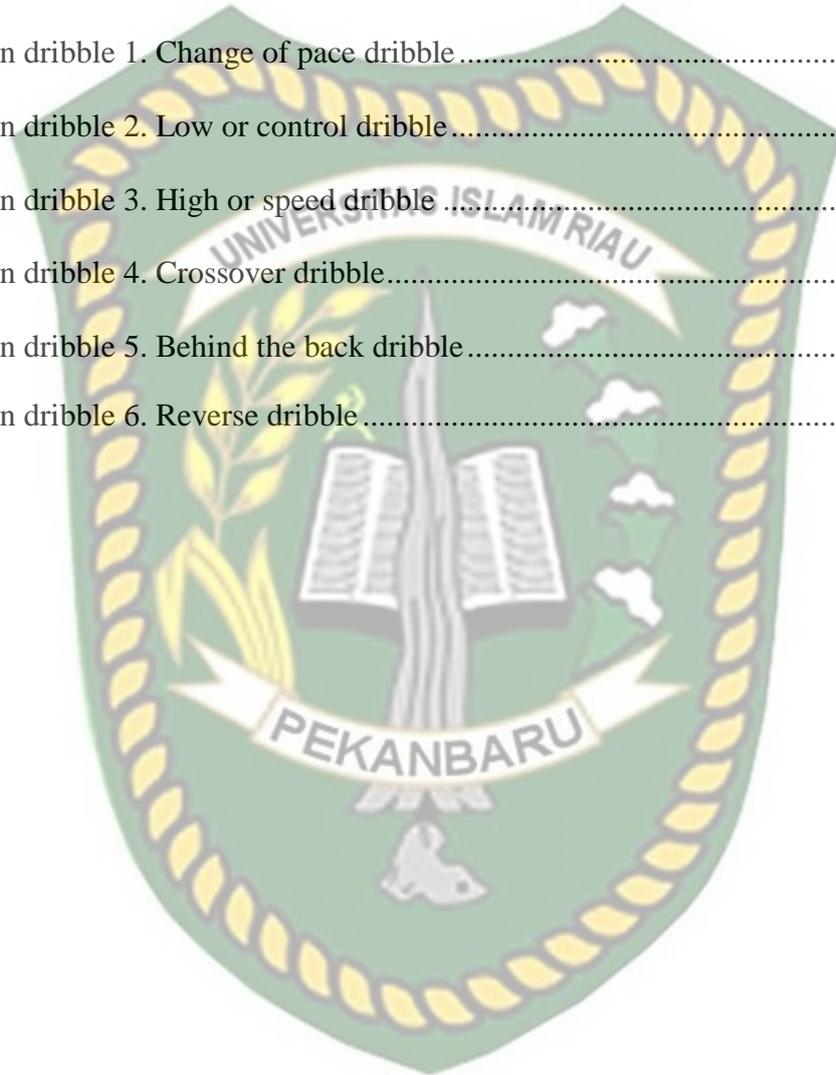
DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. LandasanTeori.....	5
1.Hakekat Dribble Bola Basket	5
a. Pengertian Dribble.....	5
b. Teknik dan Cara Pelaksanaan Dribble	7
c. Hal-Hal yang Harus di Perhatikan Dalam Dribble Bola Basket	8
2 . Hakekat Variasi Latihan.....	9
a. Pengertian Latihan.....	9
b. Prinsip-Prinsip beban dan latihan.....	10

c. Pengertian Variasi	12
d. Bentuk-Bentuk Variasi Latihan.....	12
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian	19
C. Defenisi Operasional.....	19
D. Pengembangan Instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN	24
A. Deskripsi Data Penelitian	24
B. Analisa Data	27
C. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	24

DAFTAR GAMBAR

<i>Dribble</i>	7
Latihan dribble 1. Change of pace dribble	13
Latihan dribble 2. Low or control dribble	14
Latihan dribble 3. High or speed dribble	14
Latihan dribble 4. Crossover dribble	15
Latihan dribble 5. Behind the back dribble	16
Latihan dribble 6. Reverse dribble	16



DAFTAR TABEL

1. Distribusi Frekuensi Pree Test Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci	25
2. Distribusi Frekuensi Post Test Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci	26
3. Peningkatan Keterampilan Dribble Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci	28

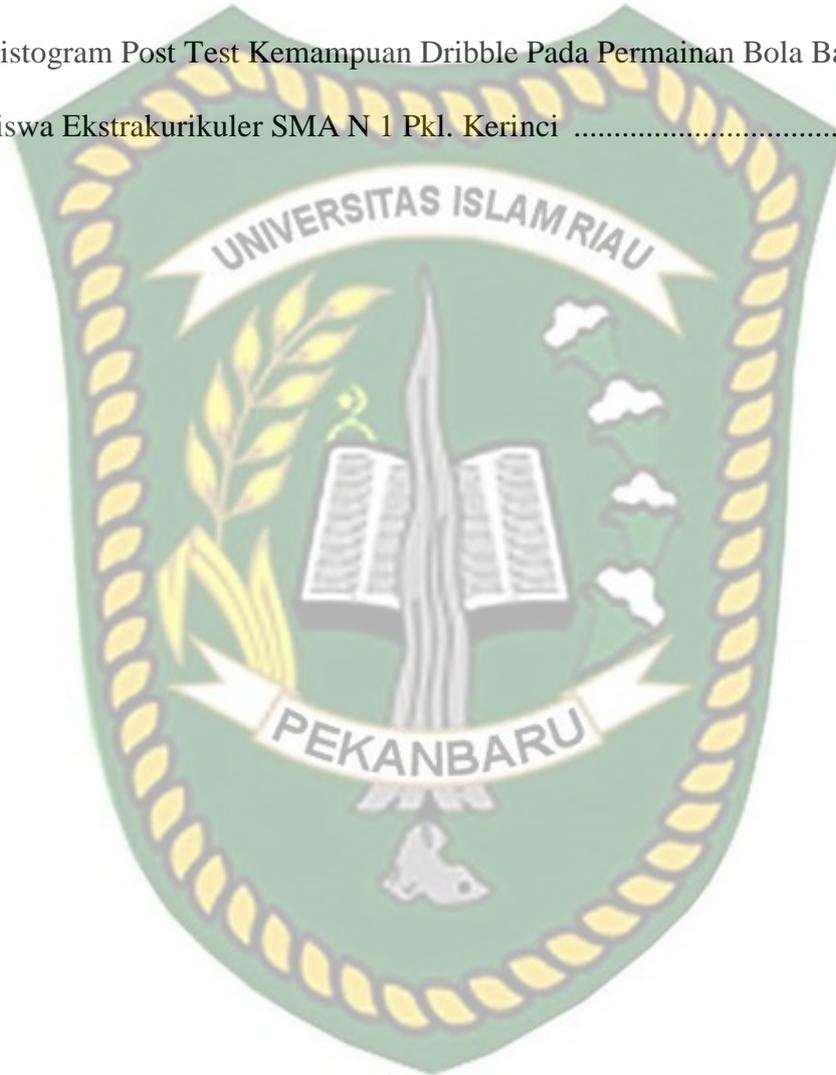


Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Pree Test Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket
Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci 25
2. Histogram Post Test Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket
Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci 27



DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan	33
2. Hasil Pree Test Kemampuan Dribble Bola Basket	60
3. Hasil Post Test Kemampuan Dribble Bola Basket	61
4. Distribusi Frekuensi Hasil Pree Test Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket	62
5. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket	63
6. Perbandingan Pree Test dan Post Test Kemampuan Dribble Bola Basket	64
7. Tabel t	67
8. Dokumentasi Penelitian	68



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan olahraga jasmani yang dilakukan sejak dini dapat membangunkan prestasi olahraga di kemudian hari. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus di laksanakan sejak usia muda. Selain itu Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 25 ayat (6) yang berisi “untuk menumbuh kembangkn prestasi olahraga di lembaga pendidikan dapat di bentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta di selenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Pendidikan jasmani olahraga memiliki peran penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana, melalui pendidikan jasmani olahraga diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman dan ekspresi pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovasi, dan terampil.

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga. Pendidikan jasmani olahraga melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan dedakti-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan penulis menemukan beberapa permasalahan yaitu, ketika melakukan *dribble* khususnya pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. kerinci, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan *dribble* dengan baik dan benar, dikarenakan pemahaman siswa yang minim tentang teknik dasar *dribble* dan tidak adanya latihan-latihan pendukung seperti latihan variasi. Juga metode yang di ajarkan oleh guru terlalu membosankan dan monoton sehingga murid yang melakukan tidak serius mengikuti kegiatan tersebut.

Apalagi siswa tersebut memiliki kegiatan sekolah yang full day yang sudah pasti sangat membosankan jadi ketika melaksanakan ekstrakurikuler bola basket hendaknya guru yang mengajar harus membuat siswa merasa bermain dalam konteks belajar yang serius melaksanakannya, dengan cara membuat program latihan yang bervariasi, maka akan membuat siswa tidak bosan untuk mengikutinya, dan mungkin ingin mengikuti program latihan tersebut dengan serius dan maksimal, juga menambah jam ekstarakulikuler di hari lain agar siswa cepat bisa melakukannya dengan baik dan benar. Semakin banyak melakukan

latihan-latihan teknik dasar *dribble* yang dilakukan siswa maka akan semakin baik pula hasil yang didapatkan, sehingga *dribble* yang di lakukan lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil suatu judul penelitian yaitu: **pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil *dribble* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.**

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan masalahnya yaitu:

1. Keterampilan *dribble* bola basket yang tidak maksimal di lakukan oleh siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.
2. Pelaksanaan pembelajaran yang tidak efektif bagi siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.
3. Materi pembelajaran yang diberikan tidak sesuai bagi siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.
4. Tidak adanya program latihan yang di berikan oleh guru yang mengajar ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

C. Pembatasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini di batasi sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil *dribble* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil *dribble* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan informasi perkembangan bola basket, khususnya dalam penguasaan keterampilan teknik dasar *dribble* bagi siswa ekstrakurikuler SMA N 1 PKL.Kerinci sebagai upaya peningkatan prestasi dan kualitas permainan.
2. Sebagai bahan informasi untuk guru dalam meningkatkan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SMA N 1 PKL.Kerinci.
3. Sebagai bahan acuan untuk sekolah dalam meningkatkan prestasi sekolah terutama dalam bidang bola basket.
4. Sebagai bahan tambahan dalam penyampaian materi pembelajaran dalam perkuliahan.
5. Sebagai tambahan perpustakaan untuk referensi ilmu pengetahuan peneliti lain
6. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1) Hakikat Dribble Bola Basket

a. Pengertian dribble

Mendribble adalah salahsatu dasar bola basket yang pertama di perkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Setiap peserta olahraga bola basket bisa menjadi pendribble yang trampil karena keterampilan dribble bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Peralatan yang di perlukan hanya bola basket. Untuk meningkatkan keterampilan dribble hingga ketaraf mahir, di butuhkan latihan yang terfokus dan keikut sertaan aktif dalam setiap latihan. Kamu akan tahu bahwa kamu telah menjadi seorang pendribble yang berbakat jika kamu bisa mendribble bola dengan tangan kanan maupun kiri dengan berbagai kecepatan dan berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola. (Oliver, 2004:49).

Dribble adalah suatu usaha membawa bola kedepan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola kelantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak keatas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi kearah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan dengan di ikuti seluruh pergelangan tangan. (Sutanto, 2016:50).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dribble bola basket adalah salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam olahraga bola

basket. Karena kegunaannya sendiri yaitu untuk membawa bola ke depan atau ke daerah lawan selain dengan passing. Teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Meningkatkan kemampuan menggiring bola, pemain perlu memiliki ketangkasan dan kelincahan dalam bermain.

Kelincahan mendribble bisa digunakan untuk melewati lawan atau mengecoh lawan dengan cepat, jarang seorang atlet bola basket bisa melakukan kelincahan tersebut dengan baik, karena ketika mendribble bola, atlet tersebut tidak bisa mengontrol bola ketika dipantulkan ke lantai. Kelincahan pemain juga berpengaruh pada kemampuan tim. Contohnya seorang pemain yang sedang melakukan dribbling dengan tiba-tiba merubah arah dribblingnya dengan cepat untuk melewati seorang lawan lalu mengoper kepada teman dan mencetak angka. (Yusuf dkk, 2017:31).

Namun 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. Diungkap oleh Kosasih (2010:38) dalam Yusuf dkk, bahwa Dribble pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa menggiring bola basket ke depan dilakukan dengan cara memantulkan-mantulkan bola ke lantai

dengan satu tangan. Dalam menggiring bola perlu diperhatikan kecepatan mendribble, pengendalian bola basket saat men-dribble, dan arah pandang mata ke depan (tidak ke bola basket).

b. Teknik dan Cara Pelaksanaan Dribble

- 1) Badan posisi siaga, sedikit condongkan ke depan.
- 2) Sikap mata selalu melihat ke depan atau kepala lawan.
- 3) Sekarang pantulkan bola, jika sulit boleh mata melihat bola dahulu jika sudah masuk ke dalam ritme pantulan bola, coba alihkan pandangan anda dari bola tersebut.
- 4) Pada saat bola bergerak ke atas, telapak tangan siap menerima bola usahakan mengikuti alur bola saat keatas jangan mencoba untuk menahan bola (saat tangan dan bola bersentuhan usahakan jangan sampai ada suaranya).
- 5) Setelah itu coba berjalan perlahan, dan jika sudah terbiasa selalu tambahkan kecepatan dan coba sedikit manuver (usahakan cepat menggiring bola tapi jangan terburu-buru).



Gambar 1.dribble

(Khoeron, 2017:36)

Berbagai pendapat tentang perlu tidaknya melatih pemain bagai mana cara men-*dribbling* bola dengan baik, masih saja di pertentangkan. Tetapi umumnya kebanyakan pelatih sekarang berpendapat bahwa *dribbling* sangatlah penting. Tidak diragukan bahwa bagaimanapun pemain pemula sering kali melakukan dribble terlampau banyak. Tetapi ini dapat di cegah atau di kurangi dengan mengajarkannya dalam latihan-latihan awal. (Ambler, 2013:30).

c. Hal-Hal yang Harus di Perhatikan Dalam Dribble Bola Basket

- 1) Gunakan mata dan pandangan sekeliling untuk memerhatikan lapangan dan rekan-rekan timmu. Kamu harus tetap waspada terhadap posisi pemain lawan dan mengetahui posisi rekan-rekan timmu sehingga kamu bias memanfaatkan keadaan jika ada peluang untuk mencetak angka.
- 2) Menjaga agar bola tetap berada di telapak jemarimu akan memberikan control lebih besar dan memperkecil kemungkinan kamu melakukan pelanggaran dribble.
- 3) Dribblelah bola kira-kira setinggi pingga untuk mempertahankan control dan menghindari seorang pemain bertahan lawan bias menjangkau dan merebut bola saat memantul.
- 4) Pantulkan bola ke depan. Ketika mendribble bola ke arah lawan dengan kecepatan penuh, pantulkan bola ke depan untuk mengimbangi tubuhmu yang bergerak maju. Jangan sampai bola tersebut tertinggal ketika kamu berlari menuju daerah lawan, jagalah agar dribble tetap terkendali.

(Oliver, 2004:30).

2) Hakikat Variasi Latihan

a. Pengertian Latihan

Tanpa melakukan latihan-latihan yang rutin atau secara teratur maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang di harapkannya. Karena latihan yang rutin sangatlah penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan olahraga. Untuk meningkatkan suatu prestasi suatu atlet, latihan harusnya tetap dilakukan secara rutin dan teratur, bukan hanya untuk prestasi saja tetapi juga untuk kebugaran jasmani seorang atlet.

Penyusunan program latihan adalah mengarahkan seorang atlet untuk latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologis yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi seorang atlet. Kesiapan atlet merupakan interaksi kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, factor-faktor biologis, dan mengatur tingkat kelelahan. Untuk mencapai tujuan yang di inginkan maka latihan harus di rencanakan dan di bangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang. (Johansyah, 2013:11).

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa latihan maksimal merupakan wujud kesungguhan bagi olahragawan yang merupakan proses untuk menjadi yang terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan ini harus mempunyai program yang harus di lakukan oleh siswa secara terus menerus sehingga dapat di hasilkan hasil yang baik dan memuaskan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan dan Beban Latihan

1) Intensitas Latihan

Menurut (Johansyah, 2013:12). Prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip latihan ini tidak dilakukan dengan benar, bukan saja latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan melainkan dapat mengarah kepada latihan yang salah, sehingga atlet tidak ada peningkatan kemampuan baik fisik maupun keterampilan teknik sehingga sulit berprestasi, bahkan atlet bisa mengalami cedera.

Intensitas latihan merupakan salah satu pedoman dalam penerapan prinsip beban berlebih. Parameter intensitas latihan yang sering digunakan adalah denyut nadi, volume oksigen maksimal (Mc Ardle, 1986; Janssen, 1989) dalam Bafirman. Intensitas latihan adalah berat ringannya beban latihan yang menjadi pertimbangan, setelah memperhatikan tipe latihan yang tepat.

Secara umum, intensitas rendah dengan tempo lambat diterapkan untuk meningkatkan daya latihan otot dan daya tahan kardiorespirasi. Intensitas sedang dengan tempo cepat diterapkan untuk meningkatkan daya ledak otot. Intensitas latihan yang optimal adalah 60% - 80% dari kapasitas maksimal. Operasional dari intensitas latihan harus disesuaikan dengan tujuan. Sedangkan intensitas tinggi dengan tempo cepat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan stamina otot. (Bompa, 1990) dalam Bafirman.

2) Frekuensi dan lama latihan

Menurut (Bompa, 1990) Secara umum frekuensi latihan tiga kali seminggu dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani katagori sehat, dan empat sampai lima kali seminggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani untuk olahraga prestasi. Frekuensi latihan adalah jumlah pengulangan latihan yang secara umum dinyatakan dalam perminggu. Sebagai patokan untuk menentukan frekuensi latihan dengan jalan memperhatikan kondisi kebugaran atlet. Pertimbangan lain untuk menetapkan frekuensi latihan adalah dengan memperhatikan berat ringanya latihan yang diprogramkan.

Lama latihan adalah suatu hal-hal yang tidak dapat dikesampingkan. Lama latihan mempunyai hubungan yang timbal balik dengan intensitas latihan. Jika intensitas latihan rendah, maka pelaksanaan latihan harus relatif lama. Sebaliknya jika intensitas tinggi maka lama latihan harus singkat. Sebagai bahan pertimbangan, sebaiknya waktu latihan singkat, tetapi di dalam waktu yang singkat itu padat dengan aktifitas-aktifitas yang menunjang pembentukan komponen-komponen yang menjadi tujuan latihan.

3) Durasi latihan dan Waktu istirahat

Pada waktu bekerja terjadi pengerahan tenaga dan penggunaan organ tubuh secara terkoordinasi. Pengerahan ini berbeda menurut sifat-sifat pekerjaan, fisik, mental dan sosial. Namun kualitatifnya bekerja adalah sama yaitu bertambahnya aktivitas persarafan, menegangnya otot-otot, bebasnya adrenalin, meningkatnya perdarahan ke dalam organ-organ yang perlu untuk bekerja, lebih dalamnya pernafasan, lebih cepatnya jantung dan nadi, bertambah tingginya

tekanan darah, meningkatnya kebutuhan akan tenaga, pembebasan lemak dan gula ke dalam aliran darah. Kualitatif, kegiatan-kegiatan organ berbeda menurut jenis pekerjaan dan beban kerja. Pada kerja otot, tentu saja peranan otot yang lebih.

c. Pengertian variasi

Variasi merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang di lakukan dalam suatu rangkaian gerak, yang bertujuan agar atlet dapat menguasai teknik dasar dengan baik. Tujuan utama mengadakan variasi latihan agar menciptakan suasana yang tidak membosankan bagi atlet sehingga perhatian mereka (atlet) terpusat pada latihan.

Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang di perlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Stone dan kawan-kawan mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining (monotonous program overtraining)*. Keadaan ini terjadi jika rangsan latihan sama di perkenalkan secara reguler pada periode yang lama, hasil akhir terjadi penurunan atau kinerja yang tetap (*plateau*). (Johansyah, 2013:18).

Variasi latihan sangat tergantung pada kemampuan pelatih untuk menerapkan pengetahuan ilmiyahnya dalam gaya yang kreatif. Penerapan variasi latihan harus berdasar pada pemahaman yang utuh akan *bioenergetic* dari olahraga, pola gerak yang di gunakan dalam olahraga, keterampilan yang di perlukan, dan level dari pengembangan usia latihan atlet. (Johansyah, 2013:19-20).

d. bentuk-bentuk variasi latihan *dribble*

Dalam mengembangkan dan untuk menghindari kebosanan dalam *dribble*, ada beberapa bentuk latihan variasi yang bisa di gunakan dalam penelitian menurut (Khoeron, 2017)

1) **Change of Pace Dribble**

Jenis *dribble* ini biasanya yang paling sering di lakukan oleh pemain. Tujuan melakukan *dribble* ini di karenakan pemain berfikir sejenak bagaimana cara mengecoh lawan yang menghadang dengan mengatur perubahan kecepatan dalam mendribble bola dari cepat kepelan atau sebaliknya dari pelan menjadi cepat agar lawan terkecoh dengan *dribble* yang di lakukan.



Gambar 2. Latihan *dribble* 1

(Khoeron, 2017:42)

2) **Low or Control Dribble**

Pemain akan melakukan teknik ini apabila iya dalam posisi terdesak. Dimana satu-dua lawan mengepung langkah membawa bola. Pemain akan mengontrol bola dengan posisi rendah, dan pantulkan di sebelah tubuh

sambil melihat posisi kawan di arah mana, ini juga bisa menjadi salah satu kunci untuk mengatur pergerakan team agar bisa mengambil posisi aman menerima bola.



Gambar 3. Latihan dribble 2

(Khoeron, 2017:42)

3) High or Speed Dribble

Teknik dribble ini dilakukan ketika seorang pemain tidak mendapatkan hadangan berarti dari lawan. Orang yang melakukan ini berlari dengan cepat, dengan memantulkan bola hingga setinggi pinggulnya. Posisi tangan di belakang bola agar bola melaju kedepan dengan lebih cepat dari dribble yang lainnya.

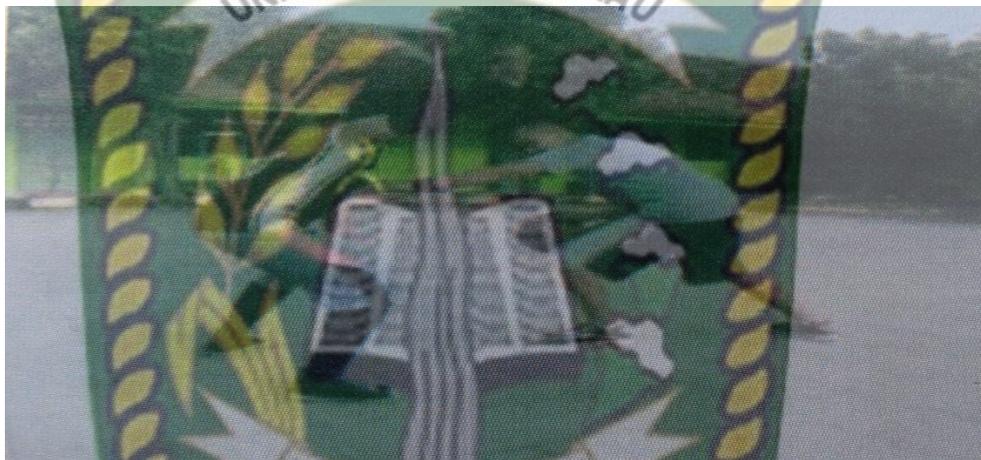


Gambar 4. Latihan dribble 3

(Khoeron, 2017:43)

4) Crossover Dribble

Jenis teknik ini dilakukan untuk menipu lawan yang menghadang. Seseorang yang melakukan *crossover dribble* dengan cara menggiring bola menggunakan tangan bagian kanan, namun di saat lawan menghadang ia melempar bolanya ke tangan kirinya atau sebaliknya secara cepat dan akurat. Apabila meleset perhitungan, maka bola bisa direbut oleh lawan.



Gambar 5. Latihan dribble 4

(Khoeron, 2017:43)

5) Behind The Back Dribble

Teknik ini bisa dilakukan dengan cara mengayunkan bola dari sisi kanan kearah sisi kiri atau sebaliknya tetapi bola yang di pantulkan di belakang tubuh. *Behind the back dribble* di lakukan apabila lawan menghadang ketat yang mengakibatkan terdesaknya pemain yang membawa bola dan harus melakukan trick ini intuk mengecoh lawan agar tidak terlihat pergerakan bola, tetapi melakukan gerakan ini harus dengan perhitungan yang pas agar bola tidak meleset saat di pantulkan atau bola terlepas dari tangan karena belum menguasai teknik ini dengan sangat baik.



Gambar 6. Latihan dribble 5

(Khoeron, 2017:44)

6) Reverse Dribble

Pemain harus gesit ketika melakukan teknik ini. Pasalnya setelah bola di pantulkan kelantai dari tangan satu ketangan lain, pemain melewati blockade lawan dengan cara berputar dan mengambil kembali bola yang sudah di pantulkan sebelumnya. Teknik ini juga biasa di sebut dengan *spin dribble* atau *role dribble*.



Gambar 7. Latihan dribble 6

(Khoeron, 2017:44)

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mewujudkan teknik *dribble* bola basket yang baik dan benar, maka di perlukan latihan yang tepat dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket. Metode latihan variasi merupakan latihan yang cocok untuk di aplikasikan pada latihan meningkatkan *dribble* bola basket, selain beragam bentuk latihannya juga membuat siswa ekstrakurikuler merasa tidak jenuh atau bosan dalam melakukan kegiatan tersebut. Dalam pelaksanaan latihannya diberikan berupa program latihan yang bervariasi, sehingga kemampuan *dribble* bola basket siswa dapat lebih baik lagi.

Latihan variasi yang di kreasikan dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih dapat di hindari sejauh mungkin karna siswa selalu membutuhkan variasi dalam pembelajaran, latihan variasi sangat di butuhkan dalam latihan karena latihan variasi dapat mengurangi rasa bosan pada saat belajar ataupun berlatih.

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil *Dribble Bola Basket* pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Arikunto (2006:149) “experiment selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dan suatu perlakuan”. juga menyatakan “penelitian dengan pendekatan experiment adalah suatu untuk mencari hubungan suatu akibat antara dua factor yang di sengaja di timbulkan oleh peneliti denganvmengurangi atau menyisihkan factor-faktor lain yang mengganggu”. Jadi metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Arikunto (2006:85) menggambarkan disain penelitian eksperimen sebagai berikut:



Keterangan:

Y_1 = Pree test

Y_2 = Post test

Di dalam disain ini obsevasi penilaian di lakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen dengan rumus (Y_1) disebut pree test, dan obsevasi sesudah eksperimen dengan rumus (Y_2) disebut post test. Perbedaan antara Y_1 dan Y_2 yaitu $Y_2 - Y_1$ di asumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperimen.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Menurut arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa ekstrakurikuler kelas X SMA N 1 PKL. KERINCI yang berjumlah 15 orang siswa putera.

2. Sampel

Menurut arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang di ambil peneliti dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa putera.

C. Defenisi Oprasional

Agar tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:



1. Latihan Variasi

Latihan variasi adalah metode melatih dengan memilah-milah teknik gerakan, yaitu dengan melakukan teknik-teknik dribble secara berulang-ulang dan bervariasi.

2. Dribble

Mendribble bola basket adalah salah satu teknik dasar yang selalu dilakukan dalam olahraga ini. Karena kegunaan dribble itu sendiri untuk membawa bola kedepan atau kedaerah lawan, selain dengan passing.

D. Pengembangan Instrumen

Dalam pengembangan ini ada dua variabel yang di teliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variasi latihan sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribble* bola basket.

Tes dan pengukuran merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mengukur kemampuan *dribble*. Adapun tes yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes *dribble*.

Tes Dribble

Tujuan : Mengukur keterampilan dribble.

Peralatan : Bola basket, Lapangan bola basket, Seperangkat alat tulis, Stopwatch, peluit, dan kursi sebanyak 4 buah.

Pelaksanaan tes : Cara melaksanakan tes dribble adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa melakukan dribble dengan 1 tangan,(kiri atau kanan),
- 2) Menggiring dilakukan dengan benar/syah,

3) Urutan kursi harus dilalui berkelok kelok dengan teratur, 4) Percobaan dilakukan 1 kali.

Skor : Skor tes adalah waktu yang ditempuh untuk menggiring mulai dari garis start sampai ke garis finish setelah melalui rintangan kursi selama 30 detik.

Penilaian : Cara penilaiannya adalah banyaknya kursi yang dapat di lewati selama 30 detik.



Gambar 8. Tes Dribble zig-zag

(Asril 2009:154)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *Dribble* dalam permainan Bola Basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 PKL. Kerinci.

1. Observasi

Observasi adalah melakukan pengamatan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.

2. Kepustakaan

Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.

3. Test dan Pengukuran

Pre test : Test kemampuan dribble sebelum dilakukan perlakuan.

Post test : Setelah diberikan perlakuan selama 12x pertemuan.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini adalah teknik uji t. Sebelum melakukan uji t, maka terlebih dahulu dicari mean rata-rata dengan rumus sebagai berikut. (Arikunto, 2006:307)

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan:

Md = Mean

D = Deviasi skor

N = Jumlah responden

Untuk menganalisa hasil eksperimen digunakan rumus free test dan post test seperti dibawah ini.

$$T = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Dengan Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan pree test dengan post test

Xd = Deviasi maing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek sampel

d. b = Ditentukan dengan N-1

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf 95% kepercayaan.

Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan:

- 1) Apabila t-hitung \geq dari t-tabel, hipotesis hasil nihil ditolak.
- 2) Apabila t-hitung $<$ dari t-tabel, hipotesis hasil nihil diterima.



BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai penelitian ini yaitu tentang Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci. Untuk mendapatkan Keterampilan *Dribble* pada permainan Bola Basket dilakukan tes dengan menggunakan tes *Dribble zig-zag*. Tes dilakukan dengan *pree test dan post test*.

A. Deskripsi Data Penelitian

Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini Variasi Latihan dilakukan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *dribble* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Data Pree Test Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Berdasarkan hasil pengambilan data Keterampilan *Dribble* pada permainan Bola Basket dari 15 sampel didapat hasil data keterampilan *Dribble* pada permainan Bola Basket. Kemudian hasil tersebut di distribusikan menjadi lima kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2. Pada kelas (pertama) dengan skor/nilai 15-16 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 26,67%, pada kelas (kedua) dengan nilai 17-18 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20,00%, pada kelas (ketiga) dengan nilai 19-20 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif

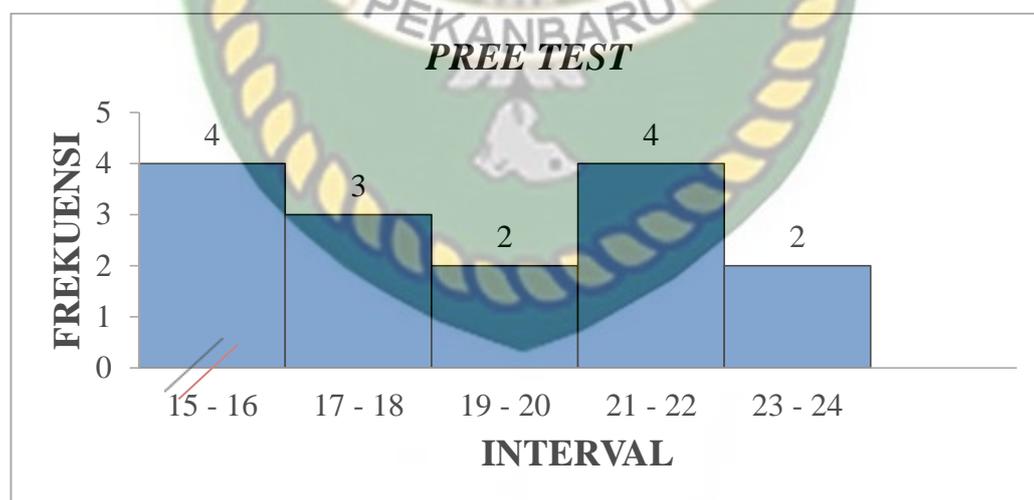
sebanyak 13,33%, pada kelas (keempat) dengan nilai 21-22 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 26,67%, pada kelas (kelima) dengan nilai 23-24 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13,33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pree Test Kemampuan *Dribbel* Pada Permainan Bola Basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

No	Skro	Frekuensi	Frekuensi relatif
1	15 - 16	4	26,67 %
2	17 - 18	3	20 %
3	19 - 20	2	13,33 %
4	21 - 22	4	26,67 %
5	23 - 24	2	13,33 %
Jumlah		15	100 %

Kemudian data dari table di atas juga dapat digambarkan melalui diagram

berikut ini:



Skor/Nilai

Grafik 1. Histogram Pree Test Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

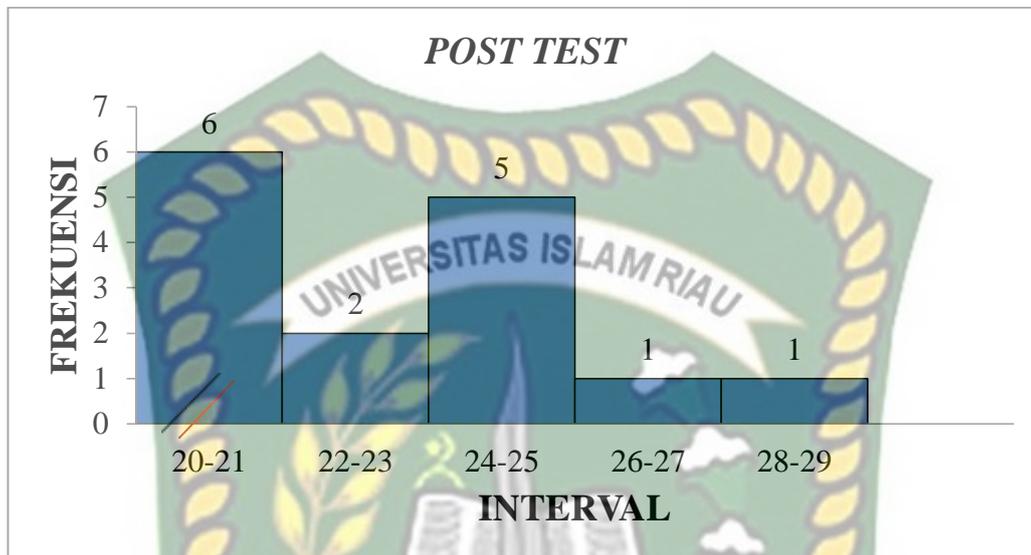
2. Data Hasil Post Test Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Berdasarkan hasil pengambilan data keterampilan *Dribble* pada permainan bola basket dari 15 sampel didapat hasil data keterampilan *Dribble* pada permainan bola basket. Kemudian hasil tersebut di distribusikan menjadi lima kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 2. Pada kelas (pertama) dengan skor/nilai 20-21 terdapat frekuensi sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 40,00%, pada kelas (kedua) dengan skor/nilai 22-23 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 13,33%, pada kelas (ketiga) dengan nilai 24-25 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 33,33%, pada kelas (keempat) dengan nilai 26-27 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 06,67%, pada kelas (kelima) dengan nilai 28-29 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 06,67% Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post Test Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

No	Skro	Frekuensi	Frekuensi relatif
1	20-21	6	40,00 %
2	22-23	2	13,33 %
3	24-25	5	33,33 %
4	26-27	1	6,67 %
5	28-29	1	6,67 %
Jumlah		15	100 %

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 2. Histogram Post Test Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

B. Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Latihan Variasi dan yang menjadi variabel Y adalah *Dribble* Bola Basket. Berdasarkan analisis data Keterampilan *Dribble* pada permainan Bola Basket siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci di dapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Peningkatan Keterampilan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Tes	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
Pree Test	19,2	8,019	1,753	Signifikan
Post Test	23,33			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata Keterampilan *Dribble* pada permainan Bola Basket siswa Ekstrakurikuler menjadi lebih baik setelah pemberian program Latihan Variasi dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program Latihan Variasi. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukkan bahwa Latihan Variasi juga efektif untuk meningkatkan kemampuan *Dribble* pada permainan Bola Basket siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

Dalam melakukan uji hipotesis kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapatkan $t_{hitung} = 8,019$. Setelah itu dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t di ketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 1,753$, ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat signifikan dengan kategori tinggi dan mempunyai peningkatan kemampuan sebesar 21%.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut maka dapat di simpulkan bahwa adanya Pengaruh Latihan Variasi terhadap *Dribbel* dalam permainan Bola Basket siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci.

C. Pembahasan

Dari hasil analisis data di atas dapat dijelaskan bahwa diketahui terdapat pengaruh latihan *variasi* terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. kerinci. Dalam permainan bola basket dribble

merupakan teknik yang wajib di kuasai oleh setiap pemain dengan sangat baik untuk melewati lawan dengan baik dan memasukan bola kedalam ring. Dribble adalah suatu usaha membawa bola kedepan, dengan cara memantul-mantulkan bola kelantai dengan satu tangan.

Menurut Oliver (2004:49) Setiap peserta olahraga bola basket bisa menjadi pendribble yang trampil karena keterampilan dribble bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Untuk meningkatkan keterampilan dribble hingga ketaraf mahir, di butuhkan latihan yang terfokus dan keikut sertaan aktif dalam setiap latihan. Mendribble adalah salah satu dasar bola basket yang pertama di perkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Menurut Sutanto (2016:50). Dribble adalah suatu usaha membawa bola kedepan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola kelantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak keatas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi kearah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan dengan di ikuti seluruh pergelangan tangan.

Menurut kosasih (2010:38) dalam Yusuf dkk, bahwa Dribble pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring lawan. Namun 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.

Dari beberapa kutipan di atas menjelaskan bahwa penguasaan dribble yang baik sangat penting dalam permainan bola basket. Dimana dribble adalah suatu usaha membawa bola kedepan kearea lawan dan untuk membuat strategi pada saat bermain bola basket. Dribble juga salah satu teknik dasar bola basket yang pertama kali di perkenalkan pada pemula, karna keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Setelah dilakukan penelitian didapatkan peningkatan kemampuan dribble bola basket sebesar 21%. Pada penghitungan nilai $t_{hitung} = 8,019$. Kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t diketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 1.753$, ini berarti bahwa $t_{hitung} =$ lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka hipotesis penelitian H_0 (hipotesis nol/awal) ditolak dan hipotesis H_a (hipotesis alternatif) diterima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan kategori tinggi dan mempunyai peningkatan kemampuan. Selain didukung oleh latihan, keterampilan dribble juga dipengaruhi oleh beberapa factor fisik. Seperti koordinasi mata dan tangan, factor kekuatan otot lengan, dan factor kondisi fisik lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Pkl. Kerinci sebesar 21%, dimana $t\text{-hitung} (8,019) > t\text{-tabel} (1,753)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi para siswa agar dapat terus meningkatkan intensitas latihan dengan menggunakan program Latihan Variasi sehingga bisa melakukan Dribble yang terbaik.
2. Bagi guru atau pelatih untuk terus memberikan latihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan yang dimiliki pada siswa.
3. Bagi peneliti lain yang hendak meneliti tentang keterampilan Dribble pada permainan bola basket, diharapkan dapat menggunakan metode yang lain.
4. Kepada sekolah, hendaknya juga selalu mendukung dan memotivasi siswanya agar lebih bersemangat dalam latihan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatihan dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineke Media.
- HB, Bafirman, (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 3, No. 1: 40-45.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Daar Bola Basket*. Jakarta: Pakar.
- Susanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasionl.*
- Yusuf, R. J. S., & Wibowo, R. (2017). Model Latihan Dribble Bola Basket Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 9, No. 2 : 30-35.