

**THE EFFECT OF DRIBBLE EXERCISE WITH SLALOM PATTERNS
TO DRIBBLE SKILLS BASKETBALL ON MEN'S TEAM SMK
MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU**

Rina Sri Yunita¹, Drs.Ramadi, S.Pd M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email: rinasriyunita1506@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, ardiah_juita@yahoo.com
No. HP. 082381619962

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract : *The problem in this research is the dribbling skills on the men's team SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru is still not good, this is seen when the men's team herded, looks stiff and most of the way herded the ball is still a lot of being pounded and eyes still fixed on the ball. The type of this research is experimental (experimental) research, with $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$ research design and using pretest-posttest design one-group research design. Population in this research is basketball team of SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru which amount 10 people. The sample technique used is total sampling (saturated samples), where all the population is sampled. Thus the sample in this study amounted to 10 athletes SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru. The data retrieval technique can be from pre-test and post-test. The instrument performed in this studied is the dribbling test, which aims to measure the dribbling ability. The variables that exist in this research is dribble exercise with slalom pattern which is denoted by X as independent variable, while dribbling ability is denoted by Y as dependent variable. After that, the data were processed with statistics, to test the normality by liliefors test with a significant level of 0.05α . The hypothesis that is proposed is the effect of dribble exercise with slalom pattern of dribbling skills on the basketball game of men's team SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Based on the analysis of T test then obtained the conclusion that is: T_{count} of 7.18 and T_{tabel} 1.833, means $T_{count} > T_{table}$. It can be concluded that H_0 is rejected and H_1 accepted, it concludes that there is a significant effect of dribble training with slalom pattern on bolting skills.*

Keywords : *Dribble Slalom, Dribbling skills*

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* DENGAN POLA *SLALOM*
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN BOLA BASKET PUTRA TIM
SMK MUHAMMADYAH 1 PEKANBARU**

Rina Sri Yunita¹, Drs.Ramadi, S.Pd M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³

Email: rinasriyunita1506@gmail.com, Ramadi59@yahoo.co.id, ardiah_juita@yahoo.com

No. HP. 082381619962

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Adapun masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola pada tim putra SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru masih kurang baik, ini terlihat pada saat tim putra menggiring, terlihat kaku dan kebanyakan cara menggiring bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih tertuju pada bola. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan rancangan penelitian $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$ dan menggunakan desain penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Adapun teknik sampel yang dipergunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh) , dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang atlet SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Teknik pengambilan data di dapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribble* dengan pola *slalom* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang di ajukan adalah terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan pola *slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan bola basket putra tim SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji T maka diperoleh kesimpulan yaitu : T_{hitung} sebesar 7,18 dan T_{tabel} 1,833, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribble* dengan pola *slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan bola basket putra tim SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Kata Kunci: *Dribble Slalom*, keterampilan Menggiring bola

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga merupakan suatu proses kegiatan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan Sajoto (1995:1) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain, sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci.

Disamping itu pendidikan olahraga juga dapat dijadikan suatu langkah untuk membina dan membangun karakter olahraga nasional sehingga dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan dan mampu bersaing dengan kemajuan ilmu pengetahuan olahraga sesuai perkembangan zaman. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya adalah bola basket.

Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu, saling memasukkan bola kekeranjang lawan dengan tangan. Permainan ini tidak diperkenankan menggunakan kaki untuk menendang bola dan mengiring bola. Regu yang memperoleh point terbanyak keluar sebagai pemenang (Agusta husni, Lukman hakim, M.AR.Gayo, hal:87). Sedangkan menurut Oliver (2007:vi) Bola basket adalah salah satu cabang olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Bola basket merupakan salah satu materi pembelajaran yang diajarkan disekolah, permainan bola basket merupakan suatu permainan kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bola basket dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa di andalkan untuk melakukan gerakan yang ada dalam permainan bola basket. Permainan bola basket memerlukan kemampuan gerak serta dapat menguasai sudut lapangan, tentu perlu pola latihan yang berguna pada kemampuan gerak dalam permainan bola basket. Banyak faktor yang harus dimiliki atlet bola basket bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, di antaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995:07). Terutama kemampuan fisik yang harus dikuasai dan ditingkatkan oleh seorang alit.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa di katakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan (Sajoto,1995:7). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruhnya tersebut harus dikembangkan. Adapun komponen-komponen tersebut di antaranya yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*).

Selain kondisi fisik terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang atlet dalam bermain bola basket. Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna (Harsono, 1988:100).

Menurut Wissel (2002:2) teknik dasar bola basket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper), dan *cathing* (menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* bergerak dengan bola, beergerak tanpa bola dan bertahan. Teknik dasar dalam bola basket ini dapat dikembangkan pada gerakan yang lebih khusus. Sedangkan menurut Fardi (1999:24) dalam Tesis Yafri Yahya, teknik dasar bola basket mencakup: melempar dan menangkap, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhasil (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*). Dengan adanya dua pendapat di atas teknik dasar yang menjadi perhatian adalah keterampilan menggiring bola (*dribble*), karena teknik menggiring bola sangat penting dalam permainan bola basket, sehingga dengan memiliki keterampilan menggiring bola yang baik, seorang pemain akan membantu membangun serangan, baik perorangan maupun tim.

Teknik menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karna keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Oliver, 2007:49). Menggiring bola merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari permainan bola basket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola tentu mempunyai tujuan dalam suatu permainan. Menurut Nuril Ahmadi (2007:17) menggiring bola bertujuan untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Kemampuan menggiring bola berpengaruh pada kemampuan tim. Untuk meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola, latihan secara teratur akan membuat pemain mahir menggiring bola, dan dapat memfokuskan perhatian tidak lagi pada bagaimana menggiring bola tetapi perubahan situasi dilapangan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat dilapangan basket SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru, masih banyak siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang kesulitan menggiring bola, siswa masih terlihat kaku dan kebanyakan cara menggiring bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan

tangan dengan bola. Pandangan mata saat menggiring bola sebaiknya tertuju pada situasi sekitar. Selain itu gerakan melindungi bola juga belum nampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadinya bola hanya berpindah-pindah dari satu tim ketim yang satunya dan berputar diarea tengah lapangan saja

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah 1) *Dribble* dalam segi empat, 2) *Dribble* sambil melingkar, 3) *Dribble* dengan pola *slalom*, 4) *Dribble* beranting, 5) *Dribble* sambil menepis bola lawan (Nuril Ahmadi,2007:26). Dari beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, penulis mengambil salah satu bentuk latihan yaitu *dribble* dengan pola *slalom*. Karena latihan ini efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dibandingkan bentuk latihan lainnya.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Dribble* dengan pola *Slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan Bola Basket Putra Tim SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru** ”

1. *Dribble* dengan pola *slalom*

Dribble dengan pola *slalom* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan cara bariskan enam buah *cone* dengan jarak masing-masing 2 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 keposisi awal. Jaga bola agar tetap dalam control yang rapat setiap saat dan selesaikan *dribble* dengan pola *salolom* ini secepat mungkin. *Power*

Power otot lengan dan bahu adalah adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek pendeknya. Alat ukur untuk *power* otot lengan dan bahu adalah *Two Hand Medicine Ball Put*.

2. Menggiring

Menggiring adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ketitik lainnya dengan sebaik mungkin tanpa kehilangan penguasaan bola. Adapun cara menggiring bola yang baik yaitu dengan memantul-mantulkan bola kelantai dengan satu tangan, saat bola bergerak keatas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design* yang diawali dengan melakukan tes menggiring bola. Setelah itu diberikan latihan *dribble* dengan pola *slalom* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka akan dilakukan *post test* yaitu dengan menggiring bola untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *dribble* dengan pola *slalom* terhadap keterampilan *dribel* pada permainan bola basket Tim SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Menurut Sugiyono (2014:215), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMK Muhammadiyah 1 yang berjumlah 10 orang.

Menurut Sugiyono (2008:217) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misal karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diperlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument tes menggiring bola. Alat dan perlengkapan dalam penelitian ini bola basket, *cone*, meteran, alat tulis dan *stopwatch*.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Data Hasil *Pre-test*

Setelah dilakukan tes menggiring bola sebelum dilaksanakan latihan *dribble* dengan pola *slalom*, maka didapat data awal (*pre-test*) tes menggiring bola adalah sebagai berikut : skor tertinggi 9,49, skor terendah 11,10, dengan rata-rata 10,41, varian 0,31, standar deviasi 0,56.

2. Data Hasil *Post-test*

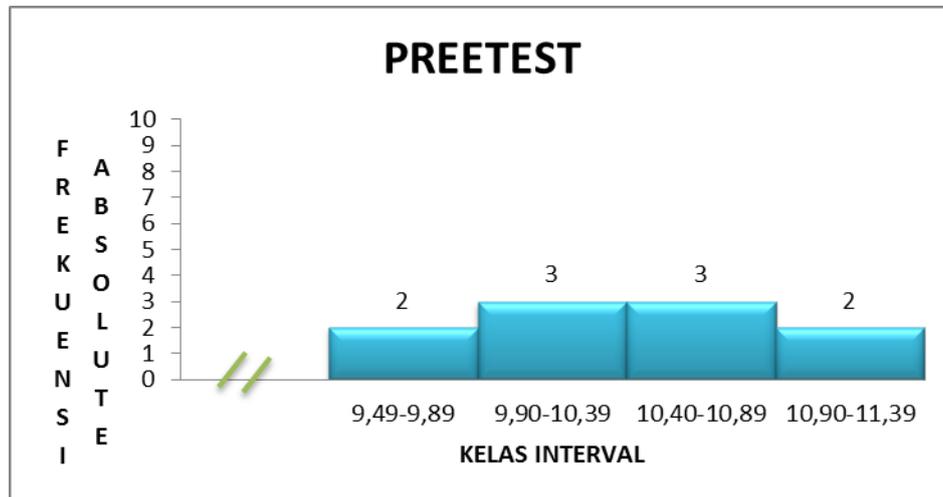
Setelah dilakukan tes menggiring bola sesudah dilaksanakan latihan *dribble* dengan pola *slalom* maka didapat data akhir (*post-test*) tes menggiring bola sebagai berikut : skor tertinggi 7,00, skor terendah 10,10, dengan rata-rata 8,40, varian 0,86, standar deviasi 0,93.

B. Distribusi Frekuensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-test* tes menggiring bola

Interval	Tabulasi	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
9,49-9,89	II	2	20%
9,90-10,39	III	3	30%
10,40-10,89	III	3	30%
10,90-11,39	II	2	20%
Jumlah			100 %

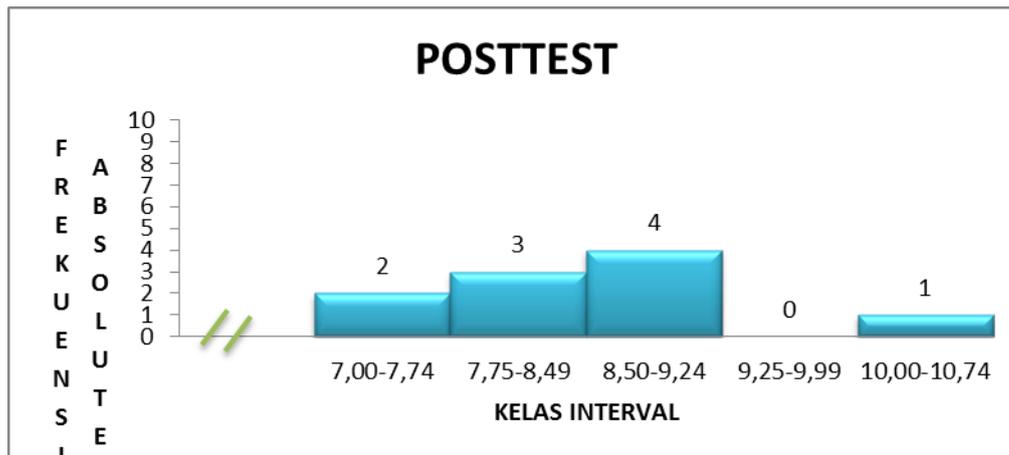
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 9,49-9,89, diklasifikasikan “Baik”, 3 orang dengan rentangan interval 9,90-10,39 diklasifikasikan “Sedang”, dan 3 orang dengan rentangan interval 10,40-10,89 diklasifikasikan “Kurang”. Dan 2 orang dengan rentang nilai 10,90-11,39 diklasifikasikan “Kurang sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 14 di bawah ini :



Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-test* tes menggiring bola

Interval	Tabulasi	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
7,00-7,74		2	20 %
7,75-8,49		3	30 %
8,50-9,24		4	40 %
9,25-9,99	-	0	-
10,00-10,74		1	10%
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 7,00-7,74 diklasifikasikan “Sangat baik”, 3 orang dengan rentangan interval 7,75-8,49 diklasifikasikan “baik”, 4 orang dengan rentangan interval 8,50-9,24 diklasifikasikan “Sedang”, 0 orang dengan rentangan interval 10,00-10,74 diklasifikasikan “Kurang”. dan 1 orang dengan rentangan interval 10,00-10,74 diklasifikasikan “Kurang sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 15 di bawah ini :



C. Uji Normalitas

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *dribble* dengan pola slalom (X) hasil menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test</i> tes menggiring bola	0,1093	0.258	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> tes menggiring bola	0,1266	0.258	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* tes menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1093** dan L_{tabel} sebesar **0.258**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* tes menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* test menggiring bola menghasilkan L_{hitung} **0,1266** < L_{tabel} sebesar **0.258**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil tes menggiring bola adalah berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *catch and drop push-ups* (X) yang signifikan terhadap *power* (Y) otot lengan dan bahu. Berdasarkan

analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,61 dan T_{tabel} 2,132. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima

$\sum x$	20,14
N	10
\bar{d}	2,01
SD	0,9
\sqrt{n}	3,16
T	7,18

Keterangan :

$$\begin{aligned} \bar{d} &= \text{rata-rata} \\ Sd &= \text{Standar deviasi} \\ N &= \text{Sampel} \\ t &= \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}} \\ &= \frac{2,01}{0,9/3,16} \\ &= \frac{2,01}{0,28} \\ T &= \mathbf{7,18} \end{aligned}$$

$$t_{hitung} > t_{tabel} = 7,18 > 1,833$$

PEMBAHASAN

Pada permainan bola basket seorang pemain harus menguasai gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang baik dan benar. Salah satu teknik dasar bola basket adalah menggiring bola atau biasa disebut dengan *dribble*. Keterampilan dasar menggiring bola merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket untuk menjadi pemain yang handal. Teknik menggiring bola merupakan unsur dasar yang digunakan untuk melakukan kerjasama dalam tim. Selama bermain selalu diperlukan unsur menggiring bola khususnya saat menerosbos pertahanan lawan dan membangun serangan. Oleh karena itu teknik menggiring bola harus dipelajari dan dikuasai dengan baik sehingga gerakannya benar.

Berdasarkan dari hasil penelitian sampel mengalami peningkatan yang sangat tinggi yaitu 19,3 %. Pada kenyataannya, peningkatan dalam latihan berdasarkan sumber dari pelatih – pelatih yang berpengalaman bahwasannya pada Atlit profesional berkisar kurang lebih 10%, akan tetapi berdasarkan nilai peningkatan dalam latihan *dribbling*

slalom mengalami peningkatan hingga 19,3 % sehingga dapat di deskripsikan terjadi peningkatan yang sangat tinggi.

Peningkatan dalam hasil keterampilan menggiring bola ini di pengaruhi oleh program latihan yang telah dilaksanakan, kematangan dan pertumbuhan juga ikut andil dalam peningkatan keterampilan *dribbling* Bolabasket, selain itu kemungkinan dikarenakan atlit tersebut masih di kategorikan atlit pemula yang belum memahami teknik dalam permainan Bolabasket sehingga dalam pelaksanaannya masih tidak sesuai dengan aturan – aturan standar atau batasan – batasan dalam teknik *dribbling* dalam Bolabasket. Adapun kemungkinan – kemungkinan lainnya yang terjadi ialah disebabkan oleh atlit yang melewati garis start saat pelaksanaan tes menggiring bola atau bisa saja kesalahan terjadi pada timer yang belum berpengalaman.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hinggapengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *dribble* dengan pola *slalom* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim basket putra SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan pola *slalom* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim basket putra SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan pola *slalom* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim basket putra SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Permasalahan yang ditemukan pada tim bolabasket SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru kurangnya keterampilan dalam menggiring bola, atlet masih terlihat kaku dan kebanyakan cara menggiring bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan tangan dengan bola. Pandangan mata saat menggiring bola sebaiknya tertuju pada situasi sekitar. Selain itu gerakan melindungi bola juga belum nampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadinya bola hanya berpindah-pindah dari satu tim ketim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja. Maka dari itu diberikan latihan *Dribble* dengan pola *slalom* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Dribble* dengan pola *slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan bola basket putra tim SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah *weak experiment* dengan rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design* (01—> X —>02). Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMK Muhammadiyah 1 yang berjumlah 10 orang. Ada pun teknik sampel yang digunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi di jadikan sampel. Dengan demikian jumlah sampel penelitian adalah 10 orang

Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMK Muhammadiyah 1 yang berjumlah 10 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes menggiring bola lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *preetest* menggiring bola dengan rata-rata 10,41, kemudian dilakukan latihan *dribble* dengan pola *slalom* selama 16 kali pertemuan pada atlet SMK Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang dan didapatkan hasil rata-rata *posstest* sebesar 8,40. Berdasarkan analisis deskriptif data *Preetest* dan *Posttest* ada perbedaan angka yang meningkat sebesar 2,01. Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,18 dan t_{tabel} sebesar **833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dribble slalom* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil menggiring bola.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble* dengan pola *slalom*(X) terhadap keterampilan menggiring bola(Y) pada tim basket putra SMK Muhammadiyah 1

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas menggiring bola menjadi lebih baik.
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya dengan mencari sampel lebih dari 20 karena jumlah sampel 10 itu terlalu sedikit untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.

Fardi, Adnan. 1999. *Permainan Bola Basket*. Padang. KEPEL FIK UNP.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan..

- Husni, Agusta, Lukman Hakim dan M.AR.Gayo. 1996. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: C.V.Mawar Gempita.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. UNP Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Oliver, jon. 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Australia: Human kinetic
- PERBASI. 2004. *Bola Basket untuk semua*. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendekia Insani Pekanbaru.
- Sadikun, Imam. *Tes keterampilan bermain bola basket*. Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta
- Wissel, Hal.2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja GrafindoInterpratama Offset.