

# **THE EFFECT OF DRIBBLING EXERCISE WHILE CIRCULAR AGAINST DIBBLING ABILITY OF BASKETBALL GAME ON THE MEN'S TEAM SMAN 2 TUALANG**

*Livi Nopi Dumarto<sup>1</sup>, Dr. Zainur, M.Pd<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>*  
*Email: livinovid@gmail.com, drzainur@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id*  
*No. Hp. 082172571485*

*Education Coaching Sports*  
*Faculty Of Teacher Training And Education*  
*Riau University*

**Abstract:** *This problem with research it still a lack of mastering techniques dribbling. In addition players are also often unable to control the ball on the dribble the ball so often time regardless. This research was conducted to find out whether there is the effect of exercise dribbling while circular against dribbling ability of basketball games on men's team SMAN 2 Tualang. Type research used is experiment and using one pretest-posttest design. Population is research in Men's Team SMAN 2 Tualang is the entire populations of 10 people. While the sample technique used is total sampling (saturated sample) where all the population is sampled. The sample in this study amounted to 10 people of Men's Team SMAN 2 Tualang. The instrument is done in this research is a test of dribbling surrounding obstacles, which aims to measure a player's dribbling ability. After that, the data is processed with statistics, to test normality test with Liliefors on a significance level  $\alpha$  (0.05). The hypothesis put forward is the effect of dribbling exercise while circular against dribbling ability. based on the analysis of statistical data, there were an average of 24.1 pre-test and average of 25.6 test posttest, Based on the analysis of the test produces  $T_{count}$  5.76 and  $T_{table}$  1.812, meaning  $T_{count} > T_{table}$ . Thus, there is the effect of dribbling exercise while circular against dribbling ability of basketball games on a men's team SMAN 2 Tualang.*

**Keywords :** *Dribbling Exercise While Circular Against, Dribbling Ability.*

# **PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SAMBIL MELINGKAR TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM PUTRA SMAN 2 TUALANG**

Livi Nopi Dumarto<sup>1</sup>, Dr. Zainur, M.Pd<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email: livinovid@gmail.com, drzainur@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id  
No. Hp. 082172571485

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah pemain masih kurang menguasai teknik *dribble*. selain itu pemain juga sering tidak dapat mengontrol bola pada saat *dribble* sehingga bola sering terlepas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dribbling* sambil melingkar terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket pada tim putra SMAN 2 Tualang, jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan penggunaan desain penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra SMAN 2 Tualang 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 sampel tim putra SMAN 2 Tualang. timsehingga pada saat melakukan *dribble* mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *Dribbling* Mengelilingi Rintangan, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribbling* pemain. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Dribbling* Sambil Melingkar terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata pree-test sebesar 24,1 dan rata-rata post-test sebesar 25,6 dengan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 5.76 dan  $T_{tabel}$  1,812, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Dribbling* Sambil Melingkar terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Bola Basket Pada Tim Putra SMAN 2 Tualang.

**Kata Kunci:** *Dribbling* Sambil Melingkar, Kemampuan *Dribbling*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras, maupun agama. Olahraga juga merupakan alat diplomasi yang paling efektif dalam hubungan bangsa-bangsa di dunia. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan berbagai macam kegiatan dimasyarakat. Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. (Engkos Kosasih, 1993:3). Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dan berstamina dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Di Indonesia olahraga tidak hanya sebagai kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Pasal 21 ayat 3 menyatakan bahwa, "Pembinaan dan Pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Untuk mengimbangi perubahan perkembangan dunia, manusia harus banyak berkreasi positif dengan berbagai pemikiran-pemikiran dan kegiatan-kegiatan yang dapat menguntungkan manusia, seperti berprestasi dalam olahraga. Dengan prestasi olahraga bukan hanya pemerataan sumber daya manusia saja yang terlihat, tetapi dengan prestasi olahraga dapat meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa suatu Negara di pentas regional dan Internasional. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia dipentas regional dan Internasional salah satunya olahraga Bola Basket.

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang digemari oleh anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Melalui kegiatan bola basket ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial. Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari berbagai usia merasakan bahwa olahraga basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2004:vii).

Permainan bola basket merupakan suatu permainan kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam mengiring, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini juga harus di dukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan.

Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bola basket maka penguasaan bentuk latihan, teknik maupun taktik dalam permainan bola basket perlu dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik dan taktik adalah dua bagian khusus yang harus diolah para

pemain bola basket. Latihan teknik adalah bagian dari olahraga yang dalam pelaksanaannya memerlukan ketangkasan. Selain teknik dan taktik para pemain bola basket juga harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik diantaranya yaitu: 1.Kekuatan (*strength*); 2.Kecepatan (*speed*); 3.Kelentukan (*flexibility*); 4.Power, 5.Kelincahan (*agility*); 6.Koorfinasi (*coordination*); 7.Reaksi (*reaction*); 8.Keseimbangan (*balance*). Albertus Fenanlampir, (2014 : 119 ). Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, *lay up* dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil memainkan olahraga ini (JonOliver,2004:vi).

Seluruh kegiatan dalam bermain bola basket dilakukan dalam gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu melempar dan menangkap bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), gerakan berporos (*pivot*), merayah (*rebound*) dan *lay up*. Dari gerakan beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa salah satu gerakan pada bola basket yang paling dasar dan yang pertama diperkenalkan kepada para pemula adalah menggiring (*dribbling*) (Jon Oliver, 2004 : 49).

Menggiring bola (*dribbling*) adalah bagian penting dalam olahraga basket, Karena tanpa *dribble* yang tepat pemain tidak dapat membawa bola ke daerah lawan, dimana kita dapat memasuki bola kedalam keranjang. Sehingga diperlukannya kerjasama dalam permainan bola basket. Seorang pendribel yang terampil bisa mendribel bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan kedepan. Seorang pendribel yang ahli bisa mendribel ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan. (Jon Oliver, 2004:51).

Berdasarkan observasi dari SMAN 2 Tualang beralamat di Jalan Waja Wangsa, Kabupaten Siak yang dalam pembinaan latihan tim basket putra masih terdapat penguasaan *dribbling* yang masih kurang optimal dalam pencapaian prestasi bola basketnya. Dari hasil pengamatan di lapangan melalui latihan dan pertandingan, kemampuan *dribbling* pemain basket tim putra SMAN 2 Tualang masih dikategorikan rendah. Ini dikarenakan dalam melakukan *dribbling* masih mudah direbut oleh lawan dan ketika *dribble* bola juga mudah terlepas dari tangan. Karena dengan teknik dasar mengumpan (*passing*), tembakan (*shooting*), bertahan (*defense*) yang bagus saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan.

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yaitu terdiri dari beberapa latihan seperti: (1) *dribbling* dalam segi empat. (2) *dribbling* sambil melingkar. (3) *dribbling* lawan operan dan lainnya, ialah salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble*. maka dengan itu penulis bermaksud menerapkan salah satu latihan diatas sebagai latihan yang sesuai dengan kemampuan tim bola basket putra SMAN 6 Pekanbaru. Adapun latihan tersebut ialah *dribbling* sambil melingkar. Menurut (Hannes Newmann, 1988:11).

Maka dari itu, untuk membuktikan apakah bentuk latihan *Dribbling* Sambil Melingkar dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, maka perlu diadakan penelitian. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul “**Pengaruh Latihan *Dribbling* Sambil Melingkar Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Bola Basket Pada Tim Putra SMAN 2 Tualang.**

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Keterangan :

- O1 = Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai *posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
- (O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Bola Basket Putra SMAN 2 Tualang yang berjumlah 10 orang. Berhubung jumlah populasi hanya 10 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 10 orang pemain Bola Basket Putra SMAN 2 Tualang.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *Dribbling* Mengelilingi Rintangan sebelum melakukan latihan *Dribbling* Sambil Melingkar dan tes akhir (*post-test*) tes *Dribbling* Mengelilingi Rintangan setelah melakukan latihan *Dribbling* Sambil Melingkar selama 16 kali pertemuan, dari bulan Maret 2018 sampai dengan bulan Mei 2018.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *dribbling* sambil melingkar terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket tim putra SMAN 2 Tualang. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribbling* sambil melingkar yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kemampuan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

## Hasil *Pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan

Setelah dilakukan test *dribbling* mengelilingi rintangan sebelum dilaksanakan metode latihan *dribbling* sambil melingkar maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan

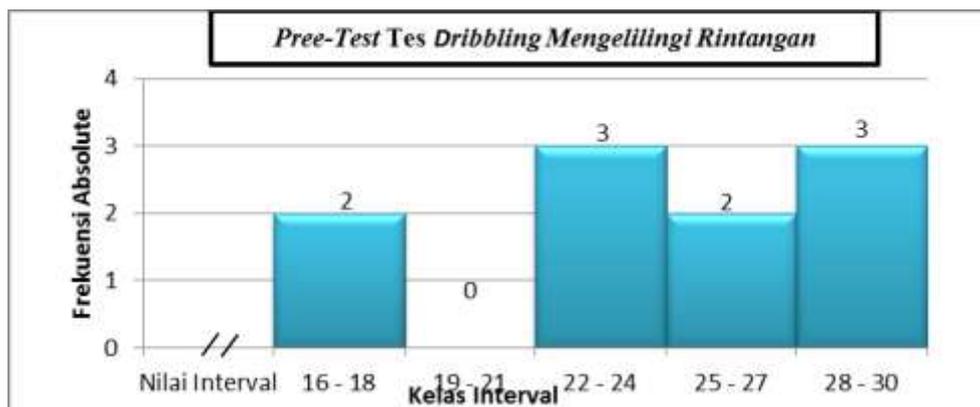
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	24.1
3	<i>Std. Deviation</i>	4.33
4	<i>Variance</i>	18.77
5	<i>Minimum</i>	16
6	<i>Maximum</i>	29
7	<i>Sum</i>	241

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : jumlah sampel 10, dengan *mean* 24,1, standar deviasi 4.33, varian 18.77, skor terendah 16, skor tertinggi 29 dan *sum* 241. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai *Interval* Data Hasil *Pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan

Nilai <i>Interval</i> Data Hasil <i>Pree-test Dribbling</i> Mengelilingi Rintangan		
Nilai <i>Interval</i>	<i>Frequency</i> (orang)	<i>Frequency Comulative</i> (%)
16 – 18	2	20%
19 – 21	0	0%
22 – 24	3	30%
25 – 27	2	20%
28 – 30	3	30%
Jumlah Sampel	10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas 2 orang (20%) memperoleh *dribbling* dengan nilai *interval* 16 – 18 yang dikategorikan kurang pada norma *dribbling* mengelilingi rintangan *test*, 3 orang (30%) dengan nilai *interval* 22 – 24 yang dikategorikan cukup, 2 orang (20%) dengan nilai *interval* 25 – 27 yang dikategorikan baik, dan 3 orang (30%) dengan nilai *interval* 28 – 30 yang dikategorikan baik sekali.



Gambar 3. Histogram Hasil Pre-test Dribbling Sambil Melingkar

### Hasil Post-test Dribbling Mengelilingi Rintangan

Setelah dilakukan latihan *Dribbling* Sambil Melingkar didapatkan analisis hasil *Post-test Dribbling* sambil melingkar sebagai berikut.

Tabel 5. Analisis Hasil *Post-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan

No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	25,6
3	<i>Std. Deviation</i>	3,86
4	<i>Variance</i>	14,93
5	<i>Minimum</i>	19
6	<i>Maximum</i>	30
7	<i>Sum</i>	256

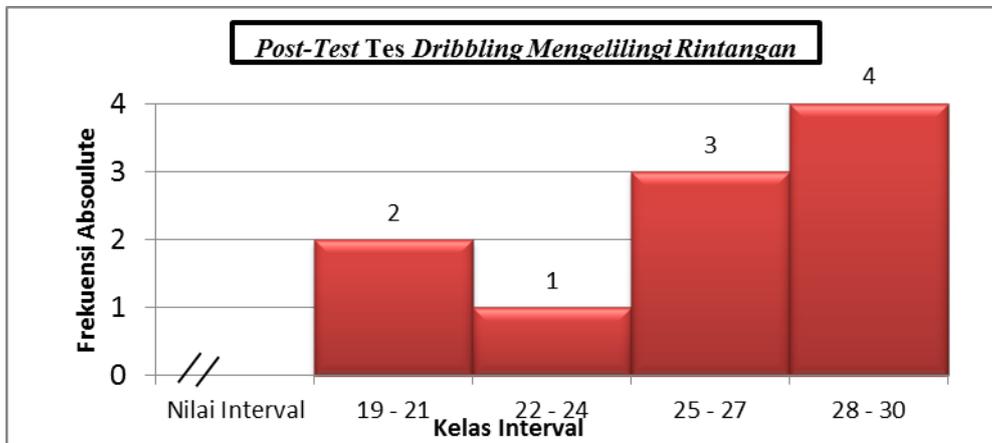
Berdasarkan analisis hasil *post-test dribbling* mengelilingi rintangan sebagai berikut: *mean* 25,6, standar deviasi 3,86, dan varian 14,93, skor terendah 19, skor tertinggi 30 dengan *sum* 256. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 6. Nilai Interval Data *Post-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan

Nilai Interval	Frequency (orang)	Frequency Comulative (%)
19 – 21	2	20%
22 – 24	1	10%
25 – 27	3	30%
28 – 30	4	40%
jumlah sampel	10	100%

Berdasarkan Tabel 6. di atas hanya 2 orang (20%) memperoleh *dribbling* dengan nilai interval 19 – 21 yang dikategorikan cukup pada norma *dribbling* mengelilingi

rintangan *test*, 1 orang (10%) dengan nilai interval 22 – 24 yang dikategorikan cukup, 3 orang (30%) dengan nilai interval 25 – 27 yang dikategorikan baik, 4 orang (40%) dengan nilai baik hingga baik sekali.



Gambar 4. Histogram hasil post-test Dribbling Mengelilingi Rintangan

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi 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 *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Dribbling* Sambil Melingkar (X) Kemampuan *Dribbling* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Dari tabel 5. dibawah, terlihat bahwa data hasil *pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan setelah dilakukan perhitungan dihasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,129 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Dribbling* Mengelilingi Rintangan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Dribbling* Mengelilingi Rintangan *post-test* dihasilkan  $L_{hitung}$  0,1292 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,258. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Dribbling* Mengelilingi Rintangan *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Dribbling* Mengelilingi Rintangan

Variabel	$L_{Hitung}$	$L_{Tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Dribbling</i> Mengelilingi Rintangan	0,129	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test Dribbling</i> Mengelilingi Rintangan	0,1292	0,258	Normal

## Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H<sub>0</sub> :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dribbling* Sambil Melingkar (X) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) Pada Tim Bola Basket Putra SMAN 2 Tualang.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Dribbling* Sambil Melingkar (X) Terhadap peningkatan Kemampuan *Dribbling* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T<sub>hitung</sub> sebesar **5,76** dan T<sub>tabel</sub> sebesar **1,812**. Berarti T<sub>hitung</sub> > T<sub>tabel</sub>. Dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dribbling* Sambil Melingkar (X) Terhadap peningkatan Kemampuan *Dribbling* (Y) pada tim bola basket putra SMAN 2 Tualang. Pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji T Data Hasil *Dribbling* Mengelilingi Rintangan

Uji Hipotesis	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
Hasil analisis	5,76	1,812	H <sub>0</sub> ditolak dan H <sub>1</sub> diterima

## PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *Dribbling* Sambil Melingkar (X) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) pada tim bola basket putra SMAN 2 Tualang ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribbling* sambil melingkar dengan hasil kemampuan *dribbling* mengelilingi rintangan, ini menggambarkan bahwa hasil kemampuan *dribbling* bola berpengaruh dengan latihan *dribbling* sambil melingkar yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan kemampuan *dribbling* bola basket pada pemain. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan salah satunya *Dribbling* Sambil Melingkar.

Salah satu bentuk latihan *Dribbling* adalah latihan *Dribbling* Sambil Melingkar. Latihan ini bertujuan untuk melatih sikap *dribbling* sambil berputar. Latihan *Dribbling* Sambil Melingkar dilakukan secara bertahap dengan melakukan pergerakan yang diinstruksi oleh pelatih, jika pelatih meniupkan peluit, maka sampel mulai men- *dribble* secara berturut-turut membawa bola dengan tangan kanan, berputar mengitari petak tembakan bebas dan lingkaran tengah. Setelah itu *dribbling* dilakukan dengan tangan kiri, berputar mengikuti arah jarum jam. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L<sub>hitung</sub> sebesar **0,129** dan L<sub>tabel</sub> sebesar **0,258** Dapat disimpulkan data hasil *Pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan

yang yang menghasilkan  $L_{hitung}$  0,1292 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,258 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t di peroleh hasil  $T_{hitung}$  sebesar 5,76 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,812 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribbling* sambil melingkar terhadap kemampuan *dribbling* yang dibutuhkan untuk mendukung teknik pemain pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan bola basket. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *Dribbling Sambil Melingkar*.

Setelah dilakukan *pree-test* dan *post-test* terdapat hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal itu disebabkan oleh keseriusan dan kegigihan pemain dalam berlatih. Berikut penjelasan dari hasil *dribbling* mengelilingi rintangan *test* pemain yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi: Iqbal, Toha, Kasha, Zulkifli, Ikhsan, Novriansyah, dan Anugerah mendapatkan nilai beda terendah yaitu dengan nilai peningkatan saat pengambilan data awal *pree-test* dengan pengambilan data akhir *post-test* hanya mendapatkan peningkatan nilai 1. Hal itu dikarena ketujuh pemain tersebut baru masuk kedalam tim bola basket putra yang masih duduk dikelas 10, dan kurangnya memahami teknik juga mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling* mengelilingi rintangan *test*. Ade, Agung, dan Ricky mendapatkan nilai beda tertinggi dengan nilai awal Ade 16 menjadi 19 dengan nilai peningkatan 3, nilai awal Agung 18 menjadi 20 dengan nilai peningkatan 2, dan nilai awal Ricky 25 menjadi 28 dengan nilai peningkatan 3, dikarena ketiga pemain tersebut sudah lama dalam mengikuti rangkaian latihan yang di berikan pelatihnya dan sudah mengetahui teknik *dribbling* dan mereka bersungguh-sungguh mengikuti latihan. Berdasarkan hasil diatas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan teknik yang diinginkan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Setelah peneliti mendapatkan hasil *pree-test* dan dinyatakan kurangnya kemampuan *dribbling*, peneliti memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan Latihan *Dribbling Sambil Melingkar* selama 16 kali pertemuan, pertemuan dilakukan 3 hari dalam seminggu (senin, rabu, jumat). Setelah diberikan latihan peneliti mengambil data akhir *Post-Tes Dribbling Sambil Melingkar*. Dilihat apakah ada peningkatan atau pengaruh terhadap pemain saat diberikan latihan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Dribbling Sambil Melingkar* (X) terhadap Kemampuan *Dribbling*(Y) pada pemain Tim Bola Basket Putra SMAN 2 Tualang. Berdasarkan statistik analisis uji t menunjukkan 5,76 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,812. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dribbling Sambil Melingkar* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Tim Bola Basket Putra SMAN 2 Tualang.

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan rekomendasi antara lain:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan bola basket guna meningkatkan kemampuann teknik pada atlit.
2. Diharapkan bagi Tim Bola Basket Putra SMAN 2 Tualang untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* atlit.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembanding untuk mengukur efektifitas metode latihan *Dribbling* Sambil Melingkar pada tim bola basket putra SMAN 2 Tualang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa. 1983. *POWER TRAINING FOR SPORT Plyometrics For Maximum Power Development*. Printed in Canada.
- Fenanlampir, Albertus. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET (Penerbit Andi). Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK. Jakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika pressindo. Jakarta.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Penerbit PT RAJAGRAFINDO PERSADA. Jakarta.
- Mylsidayu, Apta, M.Or. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Neumann, Hannes. 1988. *Pendidikan Dasar dan Latihan Bola Basket*. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-dasar Bola Basket*. Pakar Raya Pustaka.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.