

**EFFECT OF DRIBBLING EXERCISE ON THE DRIBBLE ABILITY
OF THE BASKETBALL GAME MALE TEAM AT SMP N 6
PEKANBARU**

Zul Idham¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Dr. Zainur, M.Pd³
Zulidham0@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com , Dr.zainurunri@gmail.com
Phone No: 082388232690

*The Sport Education
The Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The problem in this research is that the ability of Dribbling Basketball is still low. It can be seen from various matches and it is one of the factor the team lost at several matches. This type of research is a type of experimental research which aims to see the effect of the form of training. The population in this research is the male basketball team of SMP N 6 Pekanbaru, which are 12 people. The sampling technique is by using total sampling, where all the total population is sampled. The purpose of this research is to look at the effect of berating dribbling exercises on the dribble ability Male Basketball Team of SMPN 6 Pekanbaru. The Data collection techniques obtained from the pre-test and post test. The instrument in this research used the Dribbling Test as a tool to measure the ability of Dribbling the ball. The analysis is carried out using the t-test. Based on the data analysis and discussion, it can be concluded that there is a significant effect of the Dribbling Excercise toward the dribbling ability on the Male Basketball Team at SMPN 6 Pekanbaru. It is shown that by T_{count} of 7.8 and T_{table} 1.79. Means $T_{count} > T_{table}$. At the level of $\alpha = 0.05$.*

Keywords : *Beranting Dribbling, Dribble , Dribbling Test*

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* BERANTING TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM BASKET PUTRA SMP NEGERI 6 PEKANBARU

Zul Idham¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Dr. Zainur, M.Pd³
Zulidham0@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com
NomorTelpon: 082388232690

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa *Dribble* bola basket masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai pertandingan dan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMP N 6 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana semua total populasi adalah sampel, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang pada tim basket putra SMP N 6 Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *dribbling* beranting terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket tim putra SMP N 6 pekanbaru. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Test *Dribbling* sebagai alat untuk mengukur kemampuan men-*dribble*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dribbling* beranting kemampuan *dribble* pada permainan bola basket tim putra SMP N 6 pekanbaru. terbukti dengan T_{hitung} sebesar 7,8 dan T_{tabel} 1,79. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci : *Dribbling* Beranting, *Dribble*, *Test Dribbling*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola basket dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola basket (Nuril Ahmadi 2007). Dalam permainan bola basket ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola basket terdiri atas dribble, passing, dan shooting. Teknik dasar ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Karena itu, penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha meningkatkan kualitas permainan (Nuril Ahmadi 2007).

Selain faktor penguasaan teknik dasar permainan bola basket, faktor kondisi fisik juga harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Harsono (1988:204) menjelaskan, “Komponen fisik beberapa anggota tubuh yang diperlukan oleh cabang olahraga basket adalah: kekuatan otot bahu, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan otot tungkai.”

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faal dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betapapun sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan memerlukan intensitas kerja menuju maksimal dan secara bertahap ditingkatkan agar tingkat kesegaran individu meningkat selama program kondisi. Dalam meningkatkan beban latihan dapat dilihat dari denyut nadinya. Bila latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka latihan tersebut tidak mempunyai manfaat, pada saat itulah perlu dilakukan peningkatan beban latihan.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan selain cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Misalnya melakukan berbagai cabang olahraga lainnya yang membangkitkan tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

3. Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus bagi cabang olahraga tersebut, misalnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut.

4. Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor-faktor individu, karena setiap individu mempunyai perbedaan. Karakteristiknya satu dengan yang lain tidak bisa disamakan, baik secara fisik maupun psikologis.

5. Intensitas Latihan

Intensitas Latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit. Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksama dan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali tiap menit (Sajoto, 1988 : 196).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan metode *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling beranting* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket tim putra SMP N 6 pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest - posttest one group design* (Sugiono,2013). Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 12 orang yang merupakan tim putra SMP N 6 pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *dribbling beranting* (X) terhadap kemampuan *dribble* (Y) pada permainan bola basket tim putra SMP N 6 pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribbling beranting* terhadap kemampuan *dribble*, ini menggambarkan bahwa hasil kemampuan

dribble berpengaruh dengan latihan *dribbling beranting* yang di butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil kemampuan dribble. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka di perlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan di capai di pengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan.

Salah satu bentuk latihannya adalah *dribbling beranting* yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan untuk melatih kemampuan dribble. *Dribble beranting* merupakan latihan yang menggunakan alat berupa bola basket, pluit, dan stopwatch. Latihan ini memakai beban dan pelaksanaannya dimana tester menggiring bola dari ring 1 ke ring seberang, dengan mempertahankan penguasaan bola pada saat mendribble. Untuk mendapatkan intensitas latihan yaitu dengan mengukur denyut nadi latihan, Maka hal ini akan menjadikan sumber pembuatan program latihan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,148** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,170** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **7,8** dan t_{tabel} sebesar **1,79** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribbling beranting* terhadap kemampuan dribble yang dibutuhkan untuk mendukung teknik tim pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan bola basket.

1. **Pre test**

Setelah dilakukan *Pre-test testexpanding dynamometer* dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **14,75** skor terendah **11,67** dengan rata-rata **12,67**, standar deviasi **0,89**, dan varians **0,79**.

2. **Post test**

Setelah dilakukan *Post-test Tesexpanding dynamometer* dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **10,2** skor terendah **13,63** dengan rata-rata **11,74** standar deviasi **1,12**, dan varians **1,26**

Data hasil *pre-test Tes dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1843** L_{tabel} **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Tes dribbling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Tes dribbling* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1704** dan L_{tabel} sebesar **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Tes dribbling* adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **12,67**, kemudian dilakukan latihan *dribbling beranting* selama 16 kali pertemuan pada tim putra tri wijaya diesel Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **11,74**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **1,01** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **7,8** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling beranting* yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap kekuatan otot lengna dan bahu pada permainan bola voli tim putra tri wijaya diesel Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu pada permainan bola voli im putra tri wijaya diesel Pekanbaru adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *standing barbell triceps extension* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu pada servis bola voli
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet bola voli pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

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

Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta