

EFFECT OF EXERCISE DRIBBLING THE PATTERN DRIBBLING SLALOM OF SKILLS THE TEAMS BASKETBALL WOMENS SMA NEGERI 4 PEKANBARU

Helmi Susanto¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: Helmisusanto15@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@yahoo.com
No. 082115070031

*Health and Recreation Physical Education
Teacher Training and Education Faculty
University of Riau*

Abstract: *The research this is to know the effect of the dribbling the with the slalom the skills dribbling the basketball team's women SMA NEGERI 4 Pekanbaru. The purpose of this research is to find out if there is the effect of the dribbling the pattern slalom of skills dribbling the teams basketball womens SMA NEGERI 4 Pekanbaru. The data obtained as a result of the research is the quantity of data through tests before and after give you the exercise dribbling with a slalom. Data being taken through the test and measurement of 12 the teams basketball womens SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Variabel-variabel of the research, which is a dribbling the with the slalom that is symbolized by X as variables are free, while the skills dribbling the decision is symbolized by the Y as variables are tied. Based on observation that researchers did with his coach in the teams basketball womens SMA NEGERI 4 Pekanbaru, researchers are looking and watching when athletes training or competing athletes a lot of athletes who often fail in through the obstacles of every opponent, the lack of ability to outwit your opponent with a specific moves like crossever and changes the dribbling the quickly without losing balance of the body when passing through to score. So researchers provide test skill dribble to determine the ability of dribbling the teams basketball womens SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Analisis be done by using at, based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is influence signifkan of dribbling the with the slalom to the skills dribbling the teams basketball womens SMA NEGERI 4 Pekanbaru, it is evident with Thitung of 6, 75 and Ttabel 1,782 the first $\alpha = 0, 05$.*

Key Words: *Dribbling the, dribbling the with the slalom.*

PENGARUH LATIHAN DRIBBLING DENGAN POLA 'SLALOM' TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING TIM BASKET PUTRI SMA NEGERI 4 PEKANBARU

Helmi Susanto¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: Helmisusanto15@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@yahoo.com
No. 082115070031

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *dribbling dengan pola slalom* Terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan dribbling dengan pola slaom terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Dribbling dengan pola slalom*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribbling dengan pola slalom* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan dribbling dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih di Tim Basket Putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru, peneliti melihat dan mengamati ketika atlet latihan atau bertanding atlet Banyak atlet yang sering gagal dalam melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan mengecoh lawan dengan atraksi gerakan tertentu seperti crossever dan mengubah arah dribbling dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh saat menerobos untuk mencetak angka. Jadi peneliti memberikan test *keterampilan dribble* untuk mengetahui kemampuan keterampilan dribbling tim basket Putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji t, berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dribbling dengan pola slalom terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru , terbukti dengan T_{hitung} sebesar 6,75 dan T_{tabel} 1,782 pada taraf $\alpha=0,05$

Kata Kunci : *Dribbling*, dribbling dengan pola slalom

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sesuatu yang bisa dinikmati oleh semua orang di dunia, tanpa membedakan stratifikasi ekonomi dan sosial. Ketika berolahraga semua insan menjadi sama tanpa membedakan suku bangsa, agama, ras dan kekayaan serta warna kulit seseorang. Secara umum, kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya. Hal tersebut sesuai dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional diartikan sebagai usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktivitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktivitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan. Menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.”

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi baik atlet maupun peserta didik di sekolah dalam olahraga adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang maksimal. Melakukan berbagai latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sifatnya adalah wajib, karena sesungguhnya sukses tidak dapat dicapai melalui jalan pintas.

Menurut Harsono(1992:2) latihan adalah proses sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (H.M.Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin). Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988 : 101) bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Adapun menurut Engkos Kosasih (1993 : 39) untuk mendapatkan ketahanan yang tinggi latihan-latihan harus memperhatikan 3 faktor yaitu : Intensitas latihan, Lamanya latihan dan Frekuensi latihan

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di lapangan basket SMA NEGERI 4 PEKANBARU. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Desember tahun 2017, dengan frekuensi latihan 3 x dalam satu minggu yakni pada hari Senin, Rabu dan Sabtu

Rancangan penelitian ini adalah pretest posttest one group design, yang diawali dengan melakukan pretest Tes men-dribble. Setelah itu diberikan latihan Dribbling dengan Pola “Slalom selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali

pertemuan, maka dilakukan posttest Tes men-dribble untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan Dribbling Dengan Pola Slalom Terhadap Keterampilan Dribbling Tim Basket Putri Sman 4 Pekanbaru

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan dribbling dengan pola slalom. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 pemain tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan dribbling dengan pola slalom yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Keterampilan Dribbling dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

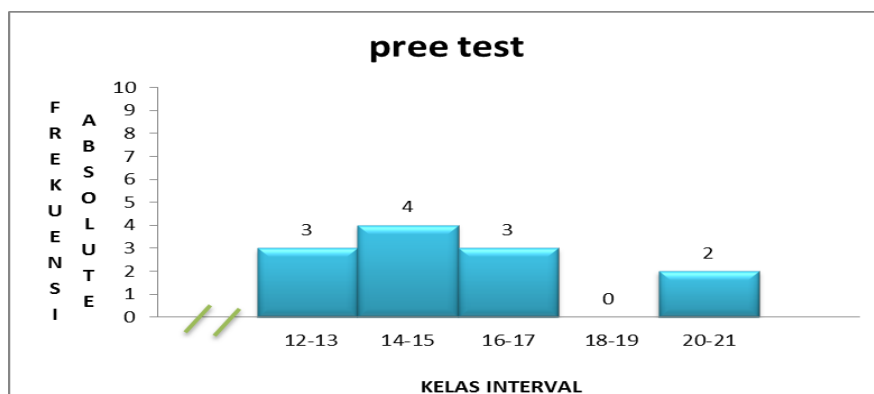
1. Data Hasil *Pree-test keterampilan dribble*

Setelah dilakukan tes menggiring bola sebelum dilaksanakan latihan *dribbling* dengan pola *slalom*, maka didapat data awal (*pree-test keterampilan dribble* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 21, skor terendah 12, dengan rata-rata 15,750, varian 8,780 standar deviasi 2,963 data analisis *pree-test* tes menggiring bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree-test keterampilan dribble*

Interval	Tabulasi	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
12-13	III	3	25%
14-15	III	4	33,33%
16-17	III	3	25 %
18-19	0	0	0 %
20-21	II	2	16,67%
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 20-21 , diklasifikasikan “sedang ”, 3 orang dengan rentangan interval 16-17 diklasifikasikan “kurang”, 4 orang dengan rentangan interval 14-15 diklasifikasikan “Kurang”. Dan 3 orang dengan rentang nilai 12-13 diklasifikasikan “Kurang ”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram Pree-test

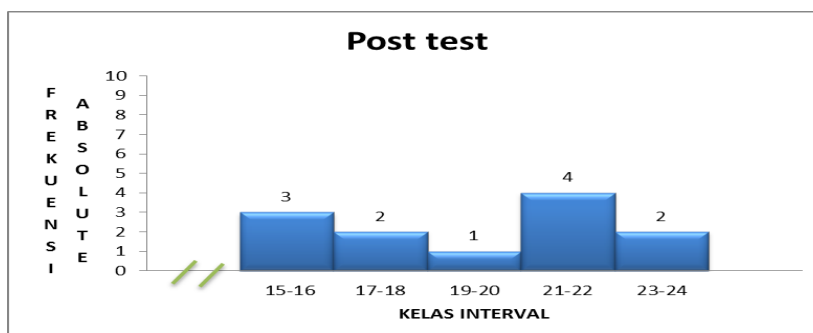
2. Data Hasil *Post-test* keterampilan *dribble*

Setelah dilakukan tes menggiring bola sesudah dilaksanakan latihan *dribbling* dengan pola slalom maka didapat data akhir (*post-test*) keterampilan *dribble* sebagai berikut : skor tertinggi 23, skor terendah 15, dengan rata-rata 19,667, varian 9,33, standar deviasi 3,055, data analisis *post-test* keterampilan *dribble* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-test* keterampilan *dribble*

Interval	Tabulasi	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
15-16	III	3	25 %
17-18	II	2	16,67%
19-20	I	1	8,33 %
21-22	III	4	33,33%
23-24	II	2	16,67%
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 23-24 diklasifikasikan “sedang”, 4 orang dengan rentangan interval 21-22 diklasifikasikan “sedang”, 1 orang dengan rentangan interval 19-20 diklasifikasikan “Sedang”, 2 orang dengan rentangan interval 17-18 diklasifikasikan “sedang”. dan 3 orang dengan rentangan interval 15-16 diklasifikasikan “Kurang sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar. 2 Histogram Post Test

Pengujian Persyaratan Analisis

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, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan dribbling 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	0,2050	0,242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> tes menggiring bola	0.1931	0.242	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pree-test tes menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,2050 dan L_{tabel} sebesar 0.242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pree-test keterampilan dribble adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil post-test keterampilan dribble menghasilkan L_{hitung} 0,1931 < L_{tabel} sebesar 0.242. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil tes men-dribble adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom (X) terhadap Keterampilan Dribbling (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,75 dan T_{tabel} 1,782. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

HI : Terdapat pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom(X) terhadap keterampilan Keterampilan Dribbling (Y) pada tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom(X) terhadap keterampilan dribbling (Y) pada tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data dan setelah dilakukannya latihan selama 16 kali, kembali mengambil data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian adapun peningkatan dalam latihan dribbling dengan pola slalom paling tinggi adalah yora pingkan dengan peningkatan dengan nilai 7 dan peningkatan terendah adalah idhihar dengan nilai 1 adapun temuan yang menyebabkan peningkatann nilai yang berbeda yaitu faktor kelelahan yang disebabkan jadwal belajar mereka yang padat sampai sore yang menyebabkan latihan tidak maksimal, perbedaan bakat setiap individu yang berberbeda-beda, kurangnya keseriusan dalam latihan yang menyebabkan latihan kurang maksimal. Dalam norma penilaian pre-test didapatkan kategori kurang 10 orang dan untuk kategori sedang 2 orang sedangkan norma penilain post- test didapatkan kategori kurang 4 orang dan untuk kategori sedang 8 orang dan juga dapat dilihat dari hasil rata-rata pree test kemampuan men-dribble sebelum di berikan perlakuan 15,750 dan hasil rata-rata post test kemampuan men-dribble setelah diberikan perlakuan yaitu 19,667 hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas .

kemudian setelah dilakukan pengujian hipotesis, maka didapat data yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Untuk mendapatkan dribbling yang baik tentu juga diperlakukan metode latihan yang baik yang mrngarah pada dribbling tersebut, salah satu bentuk latihannya adalah latihan dribbling dengan pola slalom (Hannes Neuman 1998:14) Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru .

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dilapangan bahwa banyak terdapat kekuranganya yang terjadi pada tim basket putri SMA NEGERI 4 pekanbaru oleh faktor teknik misalnya dribbling. Banyak atlet yang sering gagal dalam melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan mengecoh lawan dengan atraksi gerakan

tertentu seperti crossover dan mengubah arah dribbling dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh saat menerobos untuk mencetak angka. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dalam mendribbling dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Dalam penelitian ini memberikan bentuk latihan yaitu latihan dribbling dengan pola slalom terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru . Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom terhadap keterampilan dribbling tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar strata satu.

Rancangan penelitian ini adalah pretest post test one group design yang diawali dengan melakukan pre test men-dribble, setelah itu sampel diberikan latihan dribbling dengan pola slalom selama 16 kali pertemuan. setelah itu dilakukan post test men-dribble. Data yang diperoleh analisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu terdapat pengaruh latihan dribbling dengan pola slalom (X) terhadap keterampilan dribbling (Y). Berdasarkan hasil uji t menghasilkan Thitung sebesar 6,75 dan Ttabel 1,782 .berarti Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, analisis data statistik terdapat rata-rata pre-test sebesar 15,750 dan setelah diberi latihan 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu rata-rata post- test sebesar 19,667. Uji t setelah dihitung terdapat perbedaan angka yang meningkat 3,917 dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan latihan dribbling dengan pola slalom yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil dribbling . Maka dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan dribbling dengan pola slalom (X) dengan keterampilan dribbling(Y) pada tim basket putri SMA NEGERI 4 Pekanbaru.

Rekomendasi

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

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan dribbling bola basket
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas dribbling bola basket
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
4. Diharapkan bagi pelatih-pelatih bola basket mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam mendribbling bola basket

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP. Padang.
- Amber, Vic. 2008. Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir Jaya
- Faruq, Muhammad. 2007. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolabasket. Menteri Negara pemuda dan olahraga. Jakarta.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. cv.Tambak kusuma. Jakarta
- Kosasih Engkos (1993). Teknik dan Program Latihan Olahraga. Jakarta: AKADEMIKA PRESINDO
- Kosasih, Denny. 2008. Fundamental Basketball First Step To Win. cv.Elwas Offset. Semarang
- Neuman,Hannes. 1988. Pendidikan Dasar dan latihan Bola Basket . PT. Gramedia. Jakarta
- Oliver, Jon. 2007. Dasar- Dasar Bolabasket,Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Pakar Raya. Bandung
- Ritonga, Zulfan (2007). Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial. Cendikia Insani. Pekanbaru
- Sajoto (1988), Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang. Dahara Prize
- Sugiyono (2012). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Alfabeta. Bandung
- Syafruddin (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang
- Salim, Agus. 2007. Buku Pintar Bolabasket. Jembar. Bandung
- Sodikun, Imam. 1992. Olahraga Pilihan Bolabasket. Depdikbud. Jakarta