

***THE EFFECT OF DRIBBLING EXERCISE WHILE CIRCLE ON
THE DRIBBLING SKILLS OF THE BOYS BASKETBALL TEAM,
BERNAS BINSUS, RIAU PROVINCE***

Ridho Dwi Achwilya, Ramadi, Ardiah Juita

Email: ridhoachwilya11@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 831 6024 2803

*Sports Training Education
Department Of Sport Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem in this study is that the Men's Basketball Team of SMA NEGERI BERNAS BINSUS Riau Province in playing basketball while dribbling the ball is too easy for the opponent to grab, because the mastery of basic techniques is not fully maximized, such as dribbling. This study was conducted to determine whether there is an effect of dribbling training while in a circle on the dribbling ability of basketball games in the men's basketball team of SMA NEGERI BERNAS, RIAU PROVINCE. This type of research is a pretest posttest one group design. The sample in this study was the men's team of SMA NEGERI BERNAS, RIAU PROVINCE, totaling 10 people with purposive sampling technique. Based on the results of the research and data processing, there is an effect of dribbling training while in a circle on the dribbling skills of the SMA NEGERI BERNAS BINSUS basketball team, RIAU PROVINCE. These results are indicated by the research data as follows: the number of pretest data is 178 with an average value of 17.8 and the number of post-test data is 229 with an average value of 22.9. Then the analysis of the 'T' test resulted in Tcount of 10.13 and Ttable of 1.833. Means Tcount (10,13) > Ttable (2,015). It can be concluded that there is an effect of dribbling practice with dribbling practice while in a circle on the dribbling skills of the men's basketball team at SMAN BERNAS, RIAU PROVINCE.*

Key Words: *Dribble, Dribble While In A Circle*

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SAMBIL MELINGKAR TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* TIM BASKET PUTRA SMA NEGERI BERNAS BINSUS PROVINSI RIAU

Ridho dwi achwilya, Ramadi, Ardiah Juita

Email: ridhoachwilya11@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 831 6024 2803

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah Tim Basket Putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS Provinsi Riau dalam bermain bola basket saat melakukan dribble bola terlalu mudah direbut oleh lawan, dikarenakan faktor penguasaan teknik dasar belum sepenuhnya maksimal, seperti dribble. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dribbling* sambil melingkar terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket pada Tim Bola basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU. Jenis penelitian ini adalah *pretest posttest one group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU yang berjumlah 10 orang dengan tehnik pengambilan sampel Purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan terdapat pengaruh latihan *dribbling* sambil melingkar terhadap keterampilan *dribbling* Tim Basket SMA NEGERI BERNAS BINSUS PROVINSI RIAU. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data *pretest* adalah 178 dengan nilai rata-rata 17,8 dan jumlah data *post test* 229 dengan nilai rata-rata 22,9. Kemudian analisis uji 'T' menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,13 dan T_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $T_{hitung} (10,13) > T_{tabel} (2,015)$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling* dengan latihan *dribbling* sambil melingkar terhadap keterampilan *dribbling* pada Tim Bola basket putra SMAN BERNAS PROVINSI RIAU.

Kata Kunci: *Dribble, Dribble Sambil Melingkar*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang dan merupakan aktivitas sukarela.

Menurut Engkos Kosasih "olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal". Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga. Sesuai dengan undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa "Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan".

Menurut Iman Sodikun (1992:35) bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, kelentukan dan lain-lain. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2019 : 13) Beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan olahraga basket adalah sebagai berikut : Keseimbangan (*Balance*), Kelincahan (*Agility*), kekuatan (*strength*), Kecepatan gerak reaksi (*Speed*), Daya tahan otot (*endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Koordination*). Menurut Imam sodikun(1992: 48) teknik dasar bola basket mencakup teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik lay up shoot dan teknik merayah. Sedangkan menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009 :37) ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket adalah melempar dan menangkap bola (*passing ball*), memantulkan bola (*dribbling ball*), menembak bola ke dalam ring bola basket (*shooting*) 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. Menurut Imam sodikun(1992: 57) menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti lakukan bersama pelatih terhadap Tim Basket Putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS Provinsi Riau menemukan masalah yaitu bola terlalu mudah direbut oleh lawan. Hal ini terlihat dari sering gagalnya dalam melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan gerakan seperti crossover dan merubah arah dribble dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh saat menerobos untuk mencetak angka, dikarenakan faktor penguasaan teknik dasar belum sepenuhnya maksimal, seperti dribble. Jadi peneliti melakukan tes keterampilan dribble untuk mengukur kemampuan keterampilan dribble tim basket putra SMA Negeri Bernas Binsus Provinsi Riau. Adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan kemampuan dribbling adalah Latihan *dribbling* dalam segi empat, *dribbling* sambil melingkar, *dribbling* dengan menggunakan pola slalom, *dribbling* lawan operan, *dribbling* beranting, *dribbling* sambil menepis bola lawan dan lain sebagainya (Hannes Neumann, 1988:14) Dari beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, penulis mengambil salah satu bentuk latihan yaitu dribble sambil melingkar. karena latihan ini dapat melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan kiri dan membiasakan dribbling tanpa melihat bola.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat di perlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikologi serta lingkungan dimana mereka berada, maka penelitian ini berjudul “ **Pengaruh Latihan *Dribbling* sambil melingkar’ Terhadap Keterampilan *Dribbling* Tim Basket Putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS Provinsi Riau** ”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pretest posttest one group design*, yang diawali dengan melakukan *pretest keterampilan Tes Men dribble*. Setelah itu diberikan latihan *Dribbling Sambil Melingkar* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest keterampilan Tes Men dribble* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Dribbling Sambil Melingkar Terhadap Keterampilan *Dribbling* Tim Basket Putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS PROVINSI RIAU*.

Populasi sebanyak 40 orang siswa pada tim basket putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS Provinsi Riau kemudian diambil 10 orang siswa berdasarkan kriteria tertentu dengan penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti mengandalkan penilaiannya sendiri ketika memilih anggota populasi untuk berpartisipasi dalam penelitian. (Sugiyono, 2012: 85)

Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan waktu. Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinu yaitu data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data diukur dari sebelum diberikan latihan dengan sesudah diberikan latihan agar diketahui perbedaannya Apakah terdapat pengaruh atau tidaknya. Instrumen penelitian yang di gunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes *Men-dribble. Tes Men-dribble* Vic Amber (2008: 102).

Tabel 1. Norma Tes Men-dribble

Kategori	Jumlah
Baik Sekali	24 +
Baik	21-23
Sedang	18-20
Kurang	16-17

Sumber :Vic Amber (2008:102)

Uji persyaratan data yang diperoleh akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *lilifors* . Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut : Hasil penelitian digunakan uji – t (Zulfan Ritongga, 2007: 91) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{d} = Rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H1 : Terdapat Pengaruh Latihan *Dribbling* sambil melingkar terhadap keterampilan *dribbling* Tim Basket SMA NEGERI BERNAS BINSUS PROVINSI RIAU.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_1 diterima.

HASIL PENELITIAN

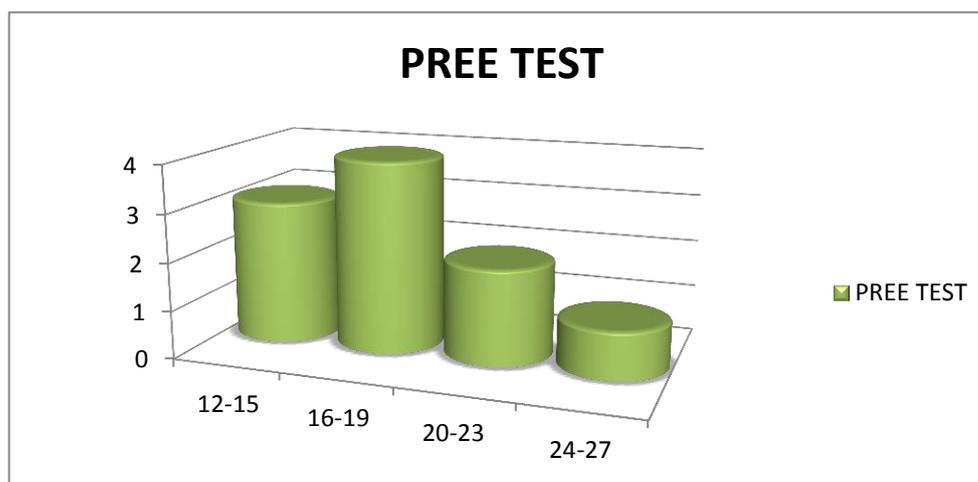
Sebelum menerapkan program latihan *dribbling* sambil melingkar penulis melaksanakan *pretest* untuk mengetahui keterampilan dasar *dribbling* tim basket putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS Provinsi Riau, maka didapat data awal (*pretest* keterampilan *dribbble* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 26, skor terendah 12, dengan rata-rata 17,8 data analisis *pre-test* keterampilan dribble dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *preetest tes men-dribble*

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		KATEGORI
		ABSOLUT	RELATIF (%)	
1	12-15	3	30%	Kurang
2	16-19	4	40%	Sedang
3	20-23	2	20%	Baik
4	24-27	1	10%	Baik Sekali
JUMLAH		10	100%	
NILAI MAXIMUM		26		
NILAI MINIMUM		12		
MEAN		17,8		
STANDAR DEVIASI		3,91		

Sumber: Hasil Olahan Data Lapangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 12-15 diklasifikasikan “Kurang”, 4 orang dengan rentangan interval 16-19 diklasifikasikan “Sedang”, dan 2 orang dengan rentangan interval 20-23 diklasifikasikan “Baik”, kemudian 1 orang dengan rentangan interval 24-27, diklasifikasikan “Baik Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *preetest*

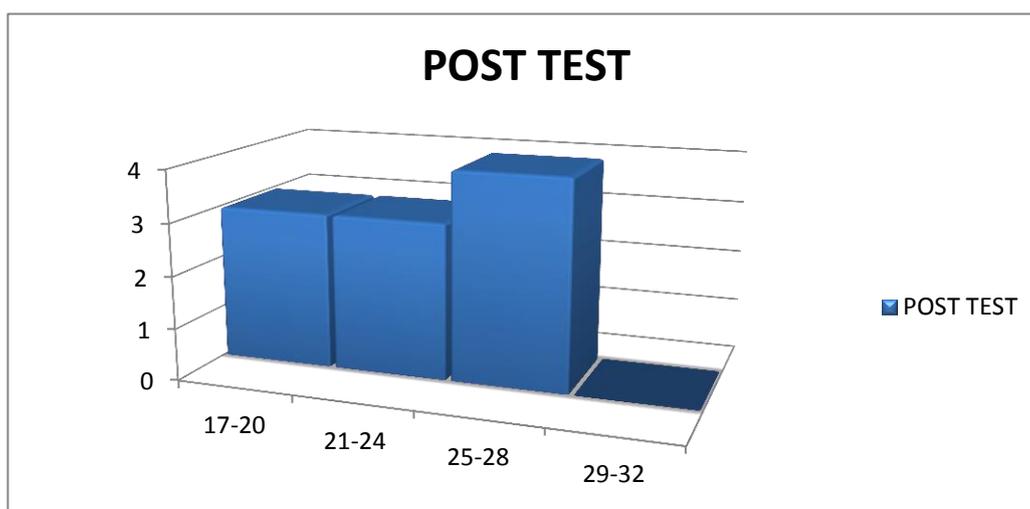
Setelah menerapkan program latihan dribbling sambil melingkar sebanyak 16 kali pertemuan, selanjutnya penulis melaksanakan *posttest* untuk mengetahui pengaruh latihan dribbling sambil melingkar terhadap keterampilan dribbling tim basket putra SMA NEGERI BERNAS BINSUS Provinsi Riau, maka didapat data data akhir (*post-test*) keterampilan *dribble* sebagai berikut : skor tertinggi 28, skor terendah 17, dengan rata-rata 22,9 ,dan standar deviasi 3,78, data analisis *post-test* keterampilan *dribbble* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post-test keterampilan dribble*

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI		KATEGORI
		ABSOLUT	RELATIF (%)	
1	17-20	3	30%	Sedang
2	21-24	3	30%	Baik
3	25-28	4	40%	Baik sekali
4	29-32	0	0%	Baik sekali
		10	100%	
NILAI MAXIMUM		28		
NILAI MINIMUM		17		
MEAN		22,9		
STANDAR DEVIASI		3,78		

Sumber : hasil olahan data lapangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 17-20 diklasifikasikan “Sedang”, dan 3 orang dengan rentangan interval 21-24 diklasifikasikan “Baik”, kemudian 4 orang dengan rentangan interval 25-28, diklasifikasikan “Baik Sekali ”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2 Histogram Post Test

Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis 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.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Terdapat pengaruh latihan dribbling dengan tehnik dribbling sambil melingkar (X) terhadap Keterampilan Dribbling (Y) pada Tim Bola basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU”. Apabila hasil

analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh latihan dribbling dengan tehnik dribbling sambil melingkar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Keterampilan Dribbling pada Tim Bola basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Uji T-Test

Uji Hipotesis	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	10,13	1,833	H ₁ diterima

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa berdasarkan analisis Uji T menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,13 dan T_{tabel} sebesar 1,833. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $10 - 1 = 9$. (1,833) yang didapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H₁ diterima yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan *dribbling* dengan tehnik *dribbling* sambil melingkar (X) Terhadap Keterampilan *Dribbling* (Y) pada tim basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Keterampilan *Dribbling* pada tim basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU pada saat *pree-test* hanya mencapai nilai rata-rata 17,8 sehingga tergolong pada kategori sedang pada norma *test men dribble*, kemudian pada saat *post test* mencapai 22,9 sehingga tergolong pada norma *test men dribble* dengan kategori baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan *dribbling* yang di miliki tim ini meningkat dengan baik. Ini berarti latihan tehnik *dribbling* sambil melingkar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan *Dribbling* pada tim basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU.

Penelitian ini dilakukan karena Keterampilan *Dribbling* pada tim basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU masih kurang optimal. Sehingga pada saat bermain bola basket para pemain sering gagal dalam melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan gerakan seperti *crossover* dan merubah arah *dribble* dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh saat menerobos untuk mencetak angka, dikarenakan faktor penguasaan tehnik dasar *dribble* belum sepenuhnya maksimal. Sehingga perlu kiranya diberikan latihan tehnik *dribbling* sambil melingkar agar kemampuan pemain dalam mendribble bola meningkat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dilapangan bahwa sebelum dilakukannya program latihan *dribbling* sambil melingkar masih banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada pada Tim Bola basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU dalam hal *dribbling*. Para siswa sering gagal dalam melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan mengecoh lawan dengan atraksi gerakan tertentu seperti *crosever* dan mengubah arah *dribbling* dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh saat menerobos untuk mencetak angka.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data dan setelah dilakukannya latihan selama 16 kali, terlihat bahwa sebelum di berikan program latihan *dribbling* sambil melingkar hasil rata- rata *dribbling* Tim Bola basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU adalah 17,8 dan kemudian setelah di berikan program latihan *dribbling* sambil melingkar hasil rata- rata *dribbling* Tim Bola basket putra SMA NEGERI BERNAS PROVINSI RIAU meningkat menjadi 22,9 hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *dribbling* dengan tehknik *dribbling* sambil melingkar (X) terhadap *Keterampilan Dribbling* (Y) pada Tim Bola basket putra SMAN BERNAS PROVINSI RIAU”, diterima.

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
- Syafuruddin (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang.
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bolabasket*. Jembar. Bandung.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Depdikbud. Jakarta.